

ذات ذائقہ اور صحت سے ہمراہ سوغات

سی فوڈ اسپیشل

کچی

ماہنامہ

کچن

مارچ 2012ء
قیمت - 70 روپے

PDFBOOKSFREE.PK

Shan

Just Perfect

لال، تیز اور تیکھی!



بچوں کے کمرے کی تزئین و آرائش

بچوں کے کمروں کی آرائش کے سلسلے میں دیواروں کے رنگوں سے لے کر لائٹوں تک اور کارپیٹ سے لے کر فرنیچر تک اعلیٰ معیار کی بہترین اشیاء سے بازار بھرے پڑے ہیں لیکن انہیں خریدتے وقت اپنی ضرورت اور اخراجات کو مد نظر رکھنا مت بھولائیے



میں پائیدار اور صفائی میں بے حد آسان ہوتے ہیں۔

برقی چور

بچوں کے کمرے میں بجلی کا کام کرواتے ہوئے
بے حد احتیاط سے کام لیجیے۔ اس بات کو یقینی بنائیے
کہ بجلی کا تمام تاریں چھپی ہوئی ہوں۔ بچوں کو عادت
ڈالیں کہ تمام بجلی سے چلنے والی اشیاء کے استعمال کے
بعد سوچ بند کر دیں۔ خصوصاً ان کے کمپیوٹر، ٹیلی ویژن
اور ڈیوڈ لیٹ وغیرہ۔

روشنی کا انتظام

کمرے میں قدرتی روشنی کا انتظام ہونا چاہیے۔ سورج کی روشنی چھوٹی کتب کے لیے بے حد عام ہے۔ اس کے لیے ابات کو چھٹی جائیں کہ چھوٹی کتب کے لیے اس میں چھپ کر کمرے کو زینو کے چھوٹے کمرے میں جیسے سڑکوں کے کچن کمرے کے مناسب مقدار میں روشنی فراہم ہو سکے گا پڑھنے یا کام کرنے کے لیے چھوٹی آنکھوں زینو کے کچن کمرے میں سورج کی نیچب آنکھ جیسے ایک رنگی روشنی کیمرے والی کتب کے لیے مناسب ہے۔ اس کے علاوہ ایک خاص طرح کی روشنی کے استعمال کا بھی امکان ہے۔

سے حقیقی پارٹیشن بنائے جاسکتے ہیں جن میں اونچے بک
 شیلف پشت سے پشت ملا کر رکھے جاسکتے ہیں یا اگر
 آپ چاہیں تو ماڈرن فولڈنگ اسکرینیں اور حرکت
 کرنے والے مارٹین بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

کمرے کا فرش

آپ اپنے تمام گھر کی آرائش کے لیے چاہے جس بھی شخص کا انتخاب کریں۔ یہ آپ گھر میں رہنے والے ہیں۔ آپ کے گھر کے لیے خوش آواز انتخاب کرتے ہوئے عیب پندہ سے ہمیشہ خوش مزاج اور زیادہ بات چیت بنانے سے گریز کریں۔ کوئی ایسا مینٹرل استعمال نہ کریں جو بہت زیادہ پتکار اور پھولوں (جیسا کہ آج کل پلانٹرز کی طرح اقسام ایسی ہیں جن پر بچوں اور بڑوں کے لیے کوئی کشیدہ خطرہ نہ ہوتا ہے) سے بھرے ہوں۔ روایتی مینٹرل کا استعمال بھی خدائے خدا کے فضل کی طرف جائیں۔ دیکھنے میں خصوصیت استعمال

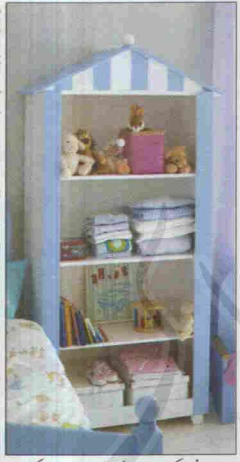
[illegible]

انچھ خریدے اور اسے ستواں شمار ثابت سے لوگوں کے
 خواب ہوئے۔ بہت سے والدین کی یہ خواہش ہوتی
 کہ وہ اپنے بچوں کو زندگی کی ہر سائنس اور ہر ماس
 رکھیں۔ ان کو ہر شے کے بعد ڈرائیونگ اور ٹیکنک
 دے دیں۔ اور یہ سب کچھ اپنے بچے کو دے دیں۔
 اپنے بچے کا کرہ مخصوص کرنے کی جانب بھی توجہ دینی
 چاہیے یعنی اگر کسی بچہ کو پیشہ ورانہ ہے تو خاندان کے
 تو عمر بھر ان کو ان کے کڈنی کرے دے جسے چاہیں جہاں
 وہ اپنے مشغلہ میں مصروف ہے۔ کسی مکمل کر کے
 وہ اپنے بچے کو تعلیم دے دے۔ اسے علاوہ اس کے ذوق اور
 پسند کے مطابق اس کی توجہیں اور انکس رکھیں۔ تاکہ
 ان کا کارہ ان کی دستوری کے لیے ایک بہتر چیز جگہ
 ہوتے ہوئے بچے کو بچوں کا کرہ پڑے گھر کا حصہ
 بن جائے۔ جسے کمال ان کی اپنی توجہ اور صلاح کے
 مطابق تہذیب آباد ہو۔





میں ڈیگز لٹکائے جائیں اس کے علاوہ طاق اور بک بھی بیچنے کی سہولت ہو تاکہ بچوں کی ان تک با آسانی پہنچ سکیں۔ کمرے میں ایک چھوٹا سا اسٹول بھی موجود ہوتا کہ بچوں کی اوچے صلیب تک رسائی ہو سکے۔ اگر چھوٹے بچے طاقوں اور درازوں تک با آسانی رسائی حاصل کر سکیں گے تو وہ جلد ہی اپنی صلاحیتوں پر فخر کرنا بھی سیکھیں گے اور وہ ان میں اپنی چیزیں بیٹھنے اور ترتیب سے رکھنے اور جانے میں بھی مددگار بنیں گے۔



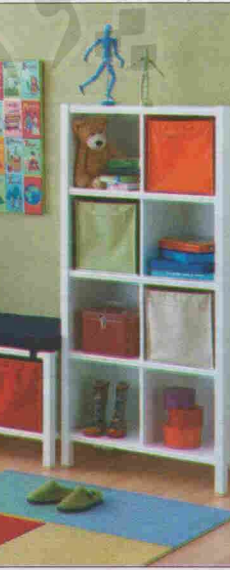
صحیح سائز اور درست نشست کے لئے کرسیاں بھی اہمیت رکھتی ہیں۔ خاص طور پر اس لئے کہ اس بچوں کی بوہٹ کی عمر ہوتی ہے۔ لہذا ان کا جھینسا اور نشست کا درست انداز بنے بعد اہمیت رکھتا ہے۔ اس بناء پر یونٹ فرنیچر خاص طور پر درکار ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر Low Chest of Drawer ایک دوسرے کے اوپر رکھی جاسکتی ہیں تاکہ فرنیچر کے بڑے حصے جن کی بعد میں ضرورت پیش آئے ان کی جگہ بن سکے۔ اسی طرح بک صلیب میں نئے یونٹوں کا اضافہ کیا جاسکتا ہے اور انہیں مزید اونچا کیا جاسکتا ہے۔ ہر بچوں کا قد کاقد کا ہوتا ہے تو ہیز کرسیاں اور اسٹول ان کے لئے ناقابل استعمال ہو جاتے ہیں اور ان چڑوں کو بھانا پڑتا ہے۔

لائٹ وغیرہ کمرے میں لگائے سے اعتبار کیا کریں کیونکہ ایسی لائٹس بچے کی فطری نیکوئی میں لگاؤ کا سبب بنتی ہیں۔

الماریاں، طاق اور اسٹول کونے کی جگہ

کمرے میں کچھ شے پیدا کرنے کے لیے اگر کثیر مقصدی (Multipurpose) فرنیچر الماریاں اور طاقوں کے انڈیا پر عمل کیا جائے تو صرف اسٹور جاسکتا ہے۔ اس کے علاوہ اس طرح کے فرنیچر کی

کمرے میں کچھ شے پیدا کرنے کے لیے اگر کثیر مقصدی (Multipurpose) فرنیچر الماریاں اور طاقوں کے انڈیا پر عمل کیا جائے تو صرف اسٹور جاسکتا ہے۔ اس کے علاوہ اس طرح کے فرنیچر کی



کمرے میں کچھ شے پیدا کرنے کے لیے اگر کثیر مقصدی (Multipurpose) فرنیچر الماریاں اور طاقوں کے انڈیا پر عمل کیا جائے تو صرف اسٹور جاسکتا ہے۔ اس کے علاوہ اس طرح کے فرنیچر کی

اس لئے کہ وقت کے ساتھ ساتھ ان کی پسند نا پسند بچپنوں اور ذوق میں تبدیلیاں درمیان ہوتی رہتی ہیں۔ اس لئے اسٹیلو کی طور پر مد نظر رکھنا چاہئے۔ لہذا اس بناء پر سستے و معیاری قسم کے فرنیچر جہاں تک ممکن ہو سکے خریدنے سے جائیں یا پھر تبدیل شدہ ٹکڑوں کو ڈیکوریشن اور نمبرنگ کی مدد سے خوبصورت بنادیا جائے۔

خوش قسمتی سے اکثر نو عمر بچے اپنے کمرے کی آرائش کے منصوبہ اور چڑوں کو خود تحقیق کرنے میں زیادہ دلچسپی لیتے ہیں۔ خاص طور پر اگر انہیں اپنی تخلیقی صلاحیتوں اور مہارت کو استعمال کرنے کی اجازت دے دی جائے۔

نو عمر بچوں کے لئے ہر چیز مضبوط و اعلیٰ اصل اور با آسانی صاف ستھری رکھنے والی ہونا چاہئے۔ وہ چھین ہو، پھینک ہو یا ٹوٹ جائے اس تک اسٹیشن ہو۔ فرنیچر کی نسبت تقابن دریاں اور فرش پوش سارے مضبوط ہونے اور ہماری کو کافی کے خریدیں تاکہ وہ بچوں کی سرگرمیوں کی راہ میں رکاوٹ کا سبب نہ بنیں۔ فرش نما اور سادے پردے جو کہ با آسانی دھوئے جاسکیں بہترین ہوتے ہیں۔

بچوں کے کمرے کو لیمے

بچوں کے کمرے کی دیواروں کے لیے نرم اور چمکے رنگوں کا انتخاب کیجیے۔ ایسے رنگ کرے میں پر سکون ہونے کو آپنا کر کریں گے لیکن ایک دیوار پر زندگی سے ہمراہ جو شیراں اور تحریک دینے والا رنگ پینٹ کر دیا جائے آپ کی ایسی معروف پینٹ سے بھی رجوع کر سکتی ہیں جو بچوں کے لیے خصوصی کیچنگ مہیا کرتے ہیں۔ ان کی حد سے آپ سبک پینڈہ کارٹون کی پیکٹریز یا پور پینٹ کر دیا جاتی ہیں اور اگر آپ کو لگتا ہے کہ یہ ایک مہنگا اور گراں قدر مشورہ ہے تو آپ کے لیے ہمارا مشورہ ہے کہ آپ خود ہی اپنے بچے کے کمرے کی انٹریٹر ڈیکوریشن

صفائی میں بھی زیادہ دشواری پیش نہیں آتی۔ اگر آپ فرنیچر خریدیں ہیں تو اس بات کی یقین دہانی کر لیں کہ وہ اچھا بنا ہوا مضبوط یا نیوار اور آرام دہ ہونے کے ساتھ دیکھنے میں بھی بھلا لگتا ہو۔ ایسے فرنیچر بہت کم ہوتے ہیں۔ انہیں بعد میں مکان کے کسی اور حصے میں بھی استعمال میں لایا جاسکے یا اس میں تبدیلی کر کے کچھ کچھ اس طرح پیدا کی جائے کہ اس کو کسی اور مقصد کے لئے استعمال کیا جاسکے۔

آرائش

والدین کے لیے بانی اسکول کی عمر سے لے کر اسی کی عمر تک کے نو عمر بچوں کے کمروں کی آرائش بہت اہمیت رکھتی ہے۔ خاص طور پر بچوں کی انفرادی پسند کا خیال رکھنا بھی بہت ضروری ہوتا ہے۔



کمرے میں کچھ شے پیدا کرنے کے لیے اگر کثیر مقصدی (Multipurpose) فرنیچر الماریاں اور طاقوں کے انڈیا پر عمل کیا جائے تو صرف اسٹور جاسکتا ہے۔ اس کے علاوہ اس طرح کے فرنیچر کی

کمرے میں کچھ شے پیدا کرنے کے لیے اگر کثیر مقصدی (Multipurpose) فرنیچر الماریاں اور طاقوں کے انڈیا پر عمل کیا جائے تو صرف اسٹور جاسکتا ہے۔ اس کے علاوہ اس طرح کے فرنیچر کی

نرسریز

اس سے قبل کہ آپ کسی بے بی کے کمرے کو ڈیزائن کریں یا اس کے لئے ضروری اشیاء خریدیں، مشورہ ہے کہ پہلے ذرا اسکے کچھ سوچ لیں۔ مثال کے طور پر آپ 2 یا 3 سے زیادہ بچوں کی فیملی کا ارادہ رکھتی ہیں جو کہ اسی ایک فرنیچر کو اپنے استعمال میں لائیں گے تو پھر یہ فیصلہ فرمائی نہیں ہوگی کہ اس بچے کا کمرہ اس طرح کے سادہ سامان سے پر کیا جائے جو شیرخوار کے لئے ضروری ہوتی ہیں۔

لیکن اگر یہ گرہ ایک بچے کے استعمال میں لانا ہے جو کہ اپنی افزائش یا بڑھت کے ہر دور میں اسی میں قیام پزیر رہے گا تو سمجھادری سبکی ہوگی کہ صرف ان اشیاء پر ہم خرچ کی جائے جو کہ نہایت ضروری ہوں یا ایسا فرنیچر لیا جائے جو کہ بعد میں دیگر ضرورتوں کے کام آئے۔

ایک شیرخوار کے لئے پانچ گرتے ہوئے دو پہلو اہیت رکھتے ہیں۔ بچے کا آرام اور اس کی سہولت۔ ماضی میں نرل اور پلازما کی تصویر کی جاتی تھیں لیکن اب ان کی جگہ ٹیکور سٹرنے کی بے جوی طرح ڈاؤن اور ویش تو ہوتی ہیں لیکن ان میں کہیں زیادہ سادگی ہوتی ہے اور ان میں احتیاج صحت کے اصولوں کا بھی خاص خیال رکھا جاتا ہے۔

نرسری کی دیوار اور فرش کو فرش کرتے ہوئے پردوش پالنے والے بچے کی ضروریات کو ہمیشہ ذہن میں رکھنا چاہیے تاکہ جب آپ اپنے شیرخوار کے فرنیچر کو پاؤں پاؤں چٹنا شروع کرنے والے بچے کے سونے اور کھیلنے کے سادہ سامان سے تبدیل کریں تو آپ کو کبھی سٹر (یک گراؤنڈ) کی سٹے سے سٹے زمین و آرائش کرنے کی ضرورت پیش نہ آئے۔

کمرے ہو دار اور خوب روش ہوں اور چھڑوں کے



بن گئی ہیں۔ اپنے ساتھ اپنے بچوں کو بھی مثال کر سکیں۔

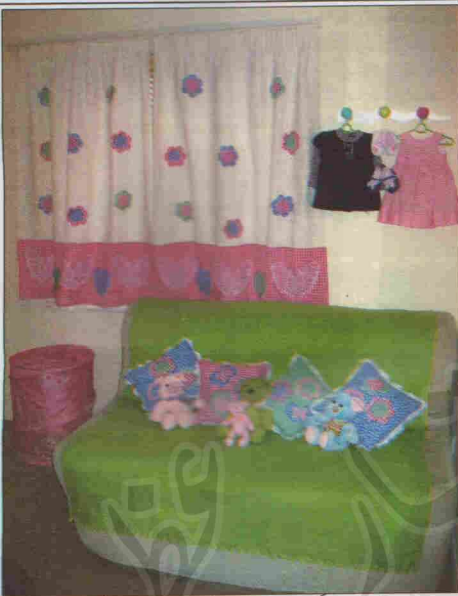
رنگ اور ڈیزائنز بچوں کے لئے نہایت اہم ہوتے ہیں۔ اس لئے اپنے بچے کے ذوق کو ذہن میں رکھیں اور اس سے مشورہ بھی طلب کریں تاکہ ایک خوشحاور ماحول کی تخلیق ہو سکے۔

لڑکے اور لڑکیوں کا ذوق مختلف ہوتا ہے۔ دونوں ہی شخ اور تخلیق نگ پر پند کرتے ہیں لیکن لڑکیوں کی ترجیح عام طور پر نگاہی اور بے بی ہوتی ہے جبکہ عموماً لڑکے اپنے بے گھرے فیما بقی رنگوں کو پسند کرتے ہیں۔ اسی لئے اپنے بچوں کو کمرہ کے لئے تصاویر ڈیکوریشن کر کے کی گھر اسکیم سے لے کر کمرہ میں ڈیکوریشن کی سبک بھی اپنے بچے کی کے حق کو مد نظر رکھتے ہوئے کریں۔ اس میں سمجھداری اور معاملہ جی سے کام لینا چاہئے جس کی کلیف پیکی کی دیکھی ہو لیکن بہت زیادہ شخص و نگاہی بچوں کی نگاہوں کو اسی بڑی طرح متعلق ہیں جیسے کہ بڑوں کو۔

چھوٹے بچوں کے لئے کلاسیک یا بوسا پیٹ اپ بورڈ قدر سے رکھا جیادار پر لگایا جاسکتا ہے جس پر وہ یا آسانی پائی جاتی ہوگی تصویروں اور دیگر کاموں کا کر کے ان کو ڈیل کر سکتے ہیں جسے بعد میں بنایا جاسکتا ہے اور شیٹ انجز اسے اپنے ہمیشہ تبدیل کے جانے والے بنائیں انکسپنس اور نیمور جیلا کے استعمال میں لائے جاسکتے ہیں۔

بچوں کے کمرے کی ایک دیوار پر ایسا پیٹ کروائیے جسے آسانی صاف کیا جاسکے۔ اس دیوار کو کارڈز کا راز کرادے۔ بچے کے خوالے کر دیجیے۔ بے بچے کے لیے ایسی ذاتی جگہیں جہاں وہ ہر طرح سے اپنی تخلیق صلاحیتوں کے جوہر دکھاسکے گا اور ادرت کے منت سے کھڑے کر سکتے گا روزمرات کو اسے صاف کر سکیں اور اس بچے کو کوئی فوری ضرورت شاکا کھانگیں کیا ہے تو اسے ایک سیرہ میں محفوظ کر لیں۔ ہر جی بچے نیا شاکا کھانگیں کرنے کو یہ یقین ہوں گے۔

ایک اور سامان حل ہے کہ بچوں کی قسم والا دل جیسے فرنیچر ہے اور سید پر خود چکا ہے آپ بے بچے کے جٹ کے مطابق رنگوں کا ایک کالون کر سکیں جگہں سینا یا پھر بچوں کے پسندیدہ کر سکیں حال و حال سپر خرید سکیں ہیں۔



جاسکے۔ لٹائوں پر شیشز لگے ہوئے ہوں اندرائی نمینوں میں شیرخوار کو جس جی سب سے زیادہ ضرورت ہوتی ہے وہ سونے کے لئے پرسکون اور آرام دہ ماحول ہے۔ ایک چھوٹی سی خانوں والی الماری جس میں بچے کے طبیعت اور دیگر ضروری اشیاء رکھا جاسکے وہ بھی اہیت رکھتی ہے۔ جوں جوں بچہ بڑا ہوتا جائے تو آپ فیملی یا آؤس کی مدد سے آرائشی اشیاء ستوری پنکس میں سے کاروں کے کارڈوں یا چھڑوں کی ڈیکوریشن میں اضافہ کر سکتی ہیں۔ ان تمام چیزوں میں ڈیزائن کی ایک بڑی دوائی دستیاب ہوتی ہے۔

نرسری کا فرنیچر مضبوط کمیکٹ اور صاف کرنے میں آسان ہونا چاہئے۔ اس میں ایسے تیز دھار یا ٹو کھیلنے کرائے کوٹے یا اعمار جہیں ہونے چاہئیں جو نقصان پہنچائیں۔ اس کے علاوہ کھلونوں کے لئے فرش پر اتنی آرائش نہ ضروری ہونی چاہئے کہ جب بچہ کھیلے گا آتا جائے تو وہ کھلے کھلے ماحول میں حفاظت سے رکھے جاسکیں۔ کھٹش بھی ہو کہ آپ کو نیا فرنیچر خریدنا پڑے۔ آپ پرانے فرنیچر کو کسی کنڈیشن کر سکتی ہیں یا کسی بھی فرنیچر اسٹور سے مہنگا فرنیچر یا اس کی ضروری اشیاء خرید سکتی ہیں۔



کراچی

ماہنامہ

پکوان

جوشنتوں سے سرشار اعلیٰ پیشہ ورانہ صلاحیتوں کی حامل ماہنامہ پکوان کی سرگرم عمل ٹیم **ماہنامہ پکوان** کی صورت میں ایک ایسا میگزین لارہی ہے جس میں بین الاقوامی معیار کے چیلنجز اور عہد حاضر کے تقاضوں کو پورا کرنے کی صلاحیتوں کے ساتھ زندگی کے ہر شعبے سے متعلق مفید و کارآمد معلوماتی مضامین، متوازن اور صحت مند زندگی گزارنے کے سنہری اصول، کھانا پانے کے ایسے طریقے جو خواہش کو پکوان اور پکوان کے لیے کاغذ لائے فراہم کرتے ہیں شائع کیے جائیں گے۔ درجنوں تصاویر کے ساتھ مزہ دار کھانے کا عمل یہ سب کچھ **ماہنامہ پکوان** میں حاضر ہے اور آپ کی توجہ و دلچسپی کے لیے مخصوص کیے گئے ہیں۔

ماہنامہ پکوان کے چند مستقل سلسلے

★ سبیلو شیفٹ

کھانے پکانے کے شوقین افراد کے مختصر تعارف کے ساتھ ان کی کوکگ سے دلچسپی کی وجوہات اور ان کی تیار کردہ مفرد و مزیدار ریسیپیڈ پڑھیں۔

★ ہانڈی چھوٹائی

اس شعبے میں دلہن سے جا بچے یا کمر باندی چھوٹائی والے روز کے تاثرات و اس میں کچل کر پکائے جانے والے پکوان و ان کی ترکیب اور سسرال کے باہر چلی جانے والے پکوانوں سے ملنے والے تجربات۔

★ کچن دوستی

فین فیکٹ کی بنیادی معلومات، پختل اسامی مضامین، ریسیپیڈز، وہ کم میں استعمال ہونے والی بنیادی ادویات اور ان کے تعارف و ان کے استعمال کا طریقہ کار ان صفحات میں پڑھیں۔

★ صحت و تندرستی

ان صفحات میں صحت و تندرستی کے حوالے سے مفید معلوماتی مضامین کے ساتھ ڈاکٹر محمد عیسیٰ انیسٹریشن ماہرین نئیات اور نفس انیسٹریشن صحت و تندرستی سے متعلق آپ کے پوچھنے گھڑنے کے جوابات اور اس حوالے سے آپ کو صحت مند بنانے کے لیے ڈاکٹر کی باتیں۔

★ بنانا سنگھار

مشہور معروف پیٹرن اور فنکاروں سے ایک اور فنکار نے فیروز کی طریقوں میں کھانا، معلومات کے بارے میں جاننے والے کچھ نئی باتیں ان میں ماہر بنانے کی مشق کی تھی جس میں موجودہ پیٹرن اور فنکاروں کیلئے اور آؤٹ لٹ کے بارے میں معلومات فراہم کرنے کے ساتھ ساتھ ان صفحات میں فنکاروں کی دیگر فنکاریاں اور کھانا بنانے کے بارے میں معلومات و ان کا تعارف آپ کو آگاہ کرنا اور ان کیلئے ایک نیا عالم۔

★ پکوان مستارہ

ان صفحات میں آپ کو غلطیاں گانے کا حشرے کی خدمت کرنے والی سائنسیاتی حقیقتیں اور غریبوں سے تعلیق رکھنے والی معروف شخصیات سے اور ان کی چھٹی کی سب کے ساتھ پیش کیے جائیں گے ان نامور ستیوں کے پیچیدہ پکوان

★ کڈز کارنر

نوع و نوجوان بچوں کے شوقی ٹیچر مسکین و پیٹنڈوں کے حوالے سے پوچھنے گھڑنے کے ساتھ ڈاکٹر فرسٹ سے جولیا کی خصوصی مسلمان اور بچوں کی صحت و تربیت اور غذائی ضروریات پر مشتمل معلوماتی و کارآمد مضامین ان خصوصی صفحات میں شائع کیے جائیں گے۔

★ ڈانقہ کا سفر

قارئین کو بتائی جائے گا کہ سفر میں موجود مشہور معروف ریسٹورانس اور کھانے کی جگہوں کی لوکیشن سے لے کر فوڈ میٹز اور غذائی ماحول اور یہاں کی خاص چیز کے ساتھ ساتھ ریسیپیڈز کے بارے میں معلومات بھی فراہم کی جائیں گی۔

★ جیت پٹ پکوان

ان صفحات میں آپ کو بتائی جائیں گی سادگی آسان اور نہایت کم وقت میں تیار ہونے والی لذیذ اور ڈانقہ دار ڈشز جن سے آپ بے وقت کی جگہ سے کھانے کے ساتھ ایک آگے آئے والے مہمانوں کی فوری توقع بھی پوری کریں۔

ماہنامہ پکوان اپنی تیاری کے آخری مراحل میں ہے۔ اس ضمن میں آپ کی بھیگی گئی تجاویز، مشورہ و آراء کی حوصلہ افزائی کی جائے گی۔ اس کے علاوہ کوکگ آرٹسٹ اور پیٹرن فنکاروں کے شعبے میں دلچسپی رکھنے والے اسلامیات افراد کی اس سلسلے میں ادارے سے رابطہ کر سکتے ہیں۔ آپ کیے باہر پھر ہم اور آپ کی کراچی کا یہ تاریخ رقم کریں۔

پانچویں منزل کی کھانا کھا تھ مال مقابلہ رحمانیہ مسجد، مین طارق روڈ کراچی۔

فون: 34322791-34322795

کیلا

سادہ مزیدار اور بے شمار خوبیوں سے بھرپور پھل

کیلے کو سادہ کھانسیے، مزے مزے کی ڈیزرت بنائیے یا چٹنی چٹنیاں تیار کیجیے غذائیت سے بھرپور یہ پھل ہر حالت میں آپ کو طاقت و توانائی کی کسیر رسید فراہم کرے گا۔ غذائی لحاظ سے مفید ہونے کے ساتھ ساتھ کیلا بہت سی طبی و نگھاری خصوصیات کا حامل ایک بہترین پھل ہے۔

اگر آپ سب سے بے سوال پوچھا جائے کہ وہ کون سا پھل ہے جو بچوں اور بڑوں میں بے حد پسند کیا جاتا ہے تو سب ایک ہی جواب پر متفق ہوں گے اور سب کا ایک ہی جواب ہوگا کیلا..... کیلا یاں! کیلا یاں وہ پھل ہے جو ہر عمر کے افراد کے لیے کیلاں طور پر فائدہ مند ہے۔ کیلے کے خواص و فرائض و عام کے لیے ہیں۔ عوام الناس سے خواص تک ایک ہر دل پر رائج کرتا ہے۔ کیلے کا شیریں ذائقہ اور دلفریب مہک کیلا تمام مہلوں کا سب سے زیادہ مقام ملتا رہتا ہے۔ کیلا گرم مہلوں کا پھل ہے، رت جاتی ہوئی کسی بھی وجہ بھاری گرمی، برسات، خزاں یا سردی کیلے گرم موسم میں آپ کے سرد خزان کی برفی بوجھانے کے لیے موجود ہوتا ہے۔ خیال کیا جاتا ہے کہ کیلے کی ابتدا مشرقی ایشیا میں اندو مالیشیا کے علاقے سے ہوئی لیکن اب یہ پورے دنیا میں پایا جاتا ہے۔ کیلے سب سے مقبول گرم ترین بناتا ہے لیکن کسی نمائندگی سے سرخ اور بنے رنگ میں بھی بڑھتی ہیں۔ کیلے ایک اور نام ”چمپل“ بنانا“ بھی ہے جو کہ دیکھے اور گھسنے میں سب سے زیادہ ہوتے ہیں۔ کیلے کی چھڑی آری لینڈ میں بھی پائی جاتی ہے۔ زرعی ماہرین رنگ کے پھل کے حامل کیلا جو آج کل ہر کھانے میں سبز اور سرخ رنگ کے ملاپ سے دو شہنشاہ آئیہ جندستان میں کاشت کیا جاتا ہے والا ہری چمپل کا کیلا بہت عمدہ شمار کیا جاتا ہے۔ پاکستان میں سب سے سوسے میں اس کو وسیع پیمانے پر کاشت کیا جاتا ہے جو کئی شہر میں اپنی پوری کرنے کے ساتھ ساتھ برقی نمائندگی بھی بھیجا جاتا ہے۔

یوں تو دنیا میں موجود ہر پھل ہی خدا نے تعالیٰ کی عطا کردہ بہت بڑی نعمت ہے مگر کیلے کی شان بڑی ہے کیلا صرف پاکستان میں مقبول نہیں ہے بلکہ ہندوستان میں اسے اک مقدس مذہبی پھل کی حیثیت بھی حاصل ہے اور یہاں بہت ہی مذہبی تقریبات و رسومات میں بطور نفاہ استعمال کیا جاتا ہے۔ کیلے کا صرف پھل ہی فائدہ مند نہیں ہے بلکہ اس کے پتے بھی ایسے ہی کارآمد ہیں کیلے کے چوں میں کھانے کی اشیاء رکھ کر پیش کی جاتی ہیں کھانا پیش کرنے کا یہ روایتی انداز ہے حد درجہ سے کیلے کو بڑوں کا پھل کہا جاتا ہے کیونکہ بار بار ان زرخیز و دنیاب ہوتا ہے اور اس کے خواص سے شمار ہیں اس میں وہ تمام ضروری و مافض مزہ فراہم کرتے ہیں جو ہماری جسمانی صحت کے

لئے لازم و ملزوم ہوتے ہیں۔ پختہ کیلے میں وٹامن A، E، D، C، B کی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ اسی وجہ سے کیلا انسانی جسم کو کافی ضروری غذائی اجزاء مہیا کر سکتا ہے۔

کیلوں کی خریداری!
کیلوں کی خریداری بے حد آسان ہوتی ہے۔ اگر کیلے باہر سے صاف خریدنے قدرے نرم اور تازہ دیکھائی دیتے ہیں تو بے کیلے بہترین خریداری تیار مالت ہوتے ہیں کیلا اگر دبانے سے زیادہ نرم محسوس ہوتو ایسے کیلے خریدیں یا باندھ سے گھٹے ہوئے ہو سکتے ہیں۔ اگر کیلے کے پھل پر براؤن یا سیاہ دھبے موجود ہیں تو اس کا مطلب ہے کیلا اندر سے خراب ہو چکا ہے اگر ہاتھ سے دبانے پر کیلا سخت محسوس ہو رہا ہے تو اس کا مطلب ہے کہ اس کی کیلا مکمل طور پر تیار نہیں ہوا ہے اور اندر سے کچا ہے۔ کیلے کیلوں کو اگر کمرے کے درجہ حرارت پر رکھا جائے تو ایک سے 2 دن میں مکمل طور پر تیار ہو جاتے ہیں۔ مکمل طور پر تیار اور صحت مند کیلے کا چھپکا زردی یا سبز چھپکا ہوا اور پانچھ سے دبانے پر نہایت زیادہ نرم اور نہ بے حد سخت ہوتا ہے۔ پھل کے زیادہ کمرے ہوئے اور گھر سے پھل نہ خریدیں۔

انہیں کیسے پکایا جائے؟
یہ حقیقت دیکھی سے خالی نہیں کہ متعلق کیلے کے درخت کا پھل ایسا تھا جسے کھانے سے پہلے لازمی طور پر پکایا جاتا تھا لیکن آج کل اسے پانچھ سے پھل کی



Presented by: KITCHEN Cooking Experts

فرزون بنانا ڈیزرت

ضروری اشیاء:

- دہی 1 کپ
- شہد ¼ کپ
- کیلے 5 عدد
- بادام (چھپ کیے ہوئے) ¼ کپ
- کوکونٹ (کٹل کیا ہوا) ¼ کپ
- وٹیلو ایندلس چند قطرے

توجہ کیجیے:

دہی پیسٹ کراس میں شہد اور وٹیلو ایندلس ملا لیں کیلوں کو پیسٹل کر درمیان میں سے کٹ کر 2 ٹکڑے کریں۔ کیلے کے ٹکڑوں کو آئس کریم ایک میں بھر دی کیلے پھر اس میں اسی طرح کوٹ کر کٹ کر تین ٹکڑے ہونے کے بعد کھیں۔ ہانگ سیٹ میں بادام کو کوٹ کر پھیلا کر شہد اور نہت تک نیک کر کے پھیلا دھوئے کے لیے رکھ دیں۔ کیلوں کو فرزن سے نکال کر کوکونٹ پھر اس میں اسی طرح رول کریں۔ دوبارہ فریزر میں رکھ کر پھیلا کر کٹ کر سیٹ ہو جانے تک کھا کر کمر کریں۔

بنانا برقی

ضروری اشیاء:

- کیلے (میش کریں) 4 عدد
- دودھ 1 کپ
- آنگب شکر 3 کھانے کے چمچے
- کھوٹا (شہد) 200 گرام
- بڑا لٹکی یا ڈور 1 چائے چمچے
- زعفران (گرم دودھ میں بھگو دیں) چند قطرے

Presented by: KITCHEN Cooking Experts





Prepared by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

بادام پستے (سائے کی ہوئے): 2 کھانے کے پیچھے معدے میں موجود تیزاب (acid) کو معتدل کر دیتا ہے اور لعاب کی کمی کو مٹا کر دیتا ہے۔
اگر معدے کے امراض میں جیلا افراد کو اسٹی پائیک ادویات تجویز کی جاتی ہیں۔ جو مرض کا خاتمہ تو کر دیتی ہیں لیکن اس کے ساتھ ساتھ معدے میں موجود صفے بیکٹریا یا بگھی کا خاتمہ کر دیتی ہیں اور اس وجہ سے کئی دوسرے امراض جنم لینے لگتے ہیں۔
اس کی وجہ یہ ہے کہ جسم میں موجود فاسفاتیہ B نام کا سرامیہ اجزاء میں دیتی جو ہمارے جسم کے مفاصلی نظام کا طاقتور بنا ہے اس کا اہم کردار ادا کرتی ہے۔ ایک مضبوط مفاصلی (ایمپوسٹم) نظام کی مدد سے ہی ہم صحت کے مسائل سے تیز و زبات ہو سکتے ہیں۔

کیلے کے طبی خواص

کیلے ایک ایسا پھل ہے جس سے ہم نہ صرف ذائقہ دار غذائیں تیار کرتے ہیں بلکہ کیلے کا قاعدی سے اپنے غذائی مواد میں شامل کرسکے جو صحت بخش غذائی اجزاء کی مدد سے بہت سے صحت کے مسائل سے بھی نجات حاصل کر سکتے ہیں۔

وزن میں اضافہ کے لیے

لاغز کمزور اور دہلے پتلے افراد اور اپنا وزن بڑھانے میں دلچسپی رکھتے ہیں تو کیلے کو اپنی غذا میں شامل کریں۔ روزانہ 2 کیلے کھائیں گے تو بعد دوھدھد کا ایک گلاس پانی پیں۔ وزن بڑھانے کا مستند اور کارآمد نسخہ ہے۔ کیلے اور دودھ کا ملک حلیک کم وزن کے حامل افراد پر درجی عمر کے بچوں کے لیے مکمل غذا ہے۔ ملک حلیک کو سرخے پخت بنانے کے لیے آپ اس میں ایک اٹھ اور 2 کھانے کے پیچھے شرجی میں شامل کر سکتی ہیں نہایت اس ملک حلیک کے استعمال سے لاغز افراد کو وزن میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

خواتین کے امراض کے لیے

خواتین سے مخصوص کئی امراض میں کیلا کھانا مفید ہوتا ہے۔ لیڈریا کے مرض سے نجات کے لیے ایک کپ دہی کے ساتھ کھانا کیلا اور آدھا لٹکا میں بہت سی خواتین کو یہ مہمانیام کے دوران شدید تکلیف بخشنے اور درد کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ کیلے کے پھولوں کو لپکا کر دہی کے ساتھ کھانے سے مہمانیام کی تکلیف دور ہو جاتی ہے۔

جلد بونہ زخم کے لیے

کھانا کپاتے ہوئے یا کسی حادثے کے دوران اچانک جسم کو کوئی حصہ جلد چائے تو کیلے کا پیسٹ بنا کر پلے ہوئے سترہ حصے کر لیں مٹیوں میں جلانے اور دوا کر لیں جو ہوا جائے گی۔ یہ پیسٹ جلے ہوئے زخم کو جلد نم کرنے میں معاونت کرے گا۔

تیزابیت اور معدے کے امراض کے لیے

معدے کے کرسٹیک میں اور تیزابیت میں کیلا کھانے سے مفید اثرات رہتا ہوئے ہیں کیونکہ یہ

آرتھرائٹس اور گھٹیا

آرتھرائٹس اور گھٹیا ایسے امراض ہیں جس میں مریض کے جسم میں یورک ایسڈ کی زیادتی ہوجاتی ہے اور جو سرخیز ہو کر سوز جاتی ہے۔ اس مرض میں جیلا افراد کو حرکت کرنے میں شدید تکلیف و دشواری کا سامنا ہوتا ہے۔ دن میں 3 سے 4 دفعہ کیلے کھانے سے مریض کے درد میں نمایاں کمی واقع ہوجاتی ہے۔

تپ دق

تپ دق ایسا عارضہ ہے جسے آج سے چند ہائیال قبل تک جان لیوا مرض سمجھا جاتا تھا لیکن اب اس کا علاج دریافت ہو چکا ہے اور دنیا کے کئی ممالک میں اس بیماری کا مکمل طور پر خاتمہ ہو چکا ہے۔ پاکستان میں بھی اب تپ دق کے مریض شاذ و نادر ہی پائے جاتے ہیں اس بیماری میں جیلا افراد کو کیلے کا جوس روزانہ اپنی غذا میں شامل کریں تو جراثیمی اثرات کا تھپڑ مارے گا بہت زیادہ بچہ جو 2 مہینے متواتر مرض میں مبتلا رہا ہو تو جیلا ہو سکتی ہے۔

بذیر اور دورانِ خون کے لیے

روزانہ 2 کیلے اپنی غذا میں شامل کرنے سے آپ ہلڈ پریش کی بیماری دور رکھ سکتے ہیں۔ کیلے کو قاعدی سے اپنی غذا میں شامل کر کے آپ اپنے ہلڈ



کیلا: خوبصورتی کے لیے

ہی ہاں! جب بات ہو حسن و خوبصورتی کی تو خواتین کی دلچسپی فوری امر ہے۔ کیلے کے لاتعداد فوائد صرف

آپ کی صحت کے لیے ہی نہیں ہیں بلکہ انوشا حسن کے بہت سے فوائد بھی کیلے کا استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ آپ کے چہرے اور بالوں کی خوبصورتی میں اضافے کے لیے بہترین سنگھاری مادوں کا سر ہم انعام دیتا ہے۔ مختلف اقسام کے ماسک میں کیلے کا استعمال جلد کے مسائل سے نجات میں معاون کرتا ہے۔ چند گھنٹوں یا ماسک کی تریا بہت فیل خدمت دیتا ہے۔

خشک جلد کے لیے

کیلا ہوا کیلا کر کش کر لیں۔ ایک کھانے کا چمچ پھل اور ایک کھانے کا چمچ کریم شامل کر لیں۔ چہرے پر عرق لگائیں 20 منٹ کے بعد چہرہ دھو کر چہرے پر عرق لگائیں۔ خشک جلد کی خشک کر لیں۔ یہ ماسک آپ کی خشک جلد کو کئی گھنٹوں اور رات بھر عطا کرے گا۔

جلد کے داغ دھبے

وجہ چاہے کبھی بھی وجہ چاہے جلد کے داغ دھبے تمام خواتین کے لیے یہ پیشانی کا باعث ہوتے ہیں۔ کیلے کے خشک کی اندرونی رخ کو چہرے پر زنی سے آہستہ آہستہ ہٹا کر لیں۔ باقاعدگی سے یہ عمل کرنے سے جلد پر موجود دھبوں کی رنگت بھی جاتی ہے اور جلد چمکدار اور تیز و زبات ہو جاتی ہے۔

چہرہ کی جبریوں کے لیے

ایک لپکا ہوا کیلا کر کش کر لیں! چائے کا چمچ پھل 1 چائے کا چمچ کریم 2 چائے کے پیچھے پانی کا پاؤڈر اور 1 کھانے کا چمچ کوئرٹ مکمل تمام اشیاء ملے میں شامل کر کے پیسٹ تیار کر لیں۔ اس ماسک کو اپنے چہرے اور گردن پر لگائیں 20 منٹ کے بعد چہرہ دھو لیں یہ ماسک آپ کے چہرے کی جبریوں ختم کرے گا۔

کیلے کی صحت بخش فوائد بے شمار اور گنت ہیں۔ اس کی مقبولیت کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ اس کو کھانا اور ختم کرنا دونوں سے ہمسا ہیں ان دنوں یورپی نیشنل کیلیکٹو مدد سے وزن کم کرنے کے رجحان میں تیزی سے اضافہ ہو رہا ہے۔ کیلے کی مدد سے ذائقہ دار سادہ اور آسان یہ کئی کئی اشیاء کا تقاضا ہے کہ ذائقہ نگار کرنے کا عمل ہمیشہ کئی مہینے یا مہینے یا مہینے کی زندگی بھر کی کیا جائے۔

کثیر الجہتی نبات

ہلدی

ہر جگہ آسانی سے دستیاب ہونے کے باوجود یہ تاکید کی جاتی ہے کہ ہلدی کو کم مقدار میں خریدنا جائے تاکہ اس کا ذائقہ بھی برقرار رہے اور اس کے اندر پوشیدہ طبی خصوصیات بھی آپ کو مکمل فائدہ دے سکیں

امریکہ کے مقابلے میں بھارت میں مٹانے کے غدود کے سرطان کی شرح کافی کم ہے اور اس کی وجہ صرف یہ ہے کہ بھارت کے کھانوں میں ہلدی لازمی شامل کی جاتی ہے جو وہاں کے باشندوں کو مٹانے کے سرطان سے بچا کر رکھتی ہے

ہوتا ہے جتنی جوہر۔

HIV کے خلاف بھی آپ کی حفاظت کرتا ہے۔
Fibrosis (طبعی طور پر) اس کی حرارتی قدر 349 ہے۔
طبعی اعتبار سے ہلدی میں ایک نہایت اہم مادہ ہوتا ہے جس کو کورکومان (Curcumin) کہا جاتا ہے جو کہ ہلدی سے حاصل ہونے والا قدرتی دواؤں میں سے ایک ہے۔ اس کا تعلق زرد رنگ کے پودوں سے ہے۔ اس میں اس قدر قدرتی معالجاتی خصوصیات موجود ہیں کہ اس کو خدشہ جراثیمی دانا راج، پیٹھ پھڑک اور خدشہ گھبراہٹ کی حامل تصور کیا جاتا ہے۔ اس میں موجود خدشہ گھبراہٹ کی خصوصیات میں کینسر اور صلعائی شریان (Atherosclerosis) جتنی آخوں کے سکڑنے سے متعلق ہے محفوظ فراہم کرتی ہیں۔

حالی میں ہی میں ہونے والی ایک اور تحقیق سے یہ راز افشا ہوا ہے کہ ہلدی سے کھدکے والے نمونہ جو کھانے پر مشتمل ہوتا ہے میں خون میں سے چربی گھٹانے کی صلاحیت موجود ہوتی ہے۔ عصاب و جلی ماہرین نے اس پر پوری تحقیق کی جس میں سامنے آیا کہ اس میں خدشہ گھبراہٹ کے لیے حفاظتی اور خدشہ گھبراہٹ سے بچانے والی خاصیت ہوتی ہے۔ جاپان کے ایک محققین نے اس کی توثیق کی ہے کہ اس علاقے میں صدر ہنگ افراد کی تعداد سب سے زیادہ ہے۔

مسیحیاتی خصوصیات

آیوروید کے مطابق ہلدی آپ کے نظام ہضم کو بہتر بناتی ہے، غصوں کے خلاف لڑتی ہے، جگر اور معدے کے مسائل کے لیے جگمگو ہے اور سوزی بیماریوں جیسے کہ کھٹیا (آرتھرائٹس) اور السر اور دیگر پیچیدگیوں جیسے کہ کورڈ میڈیٹیشن اور دیگر پیچیدگیوں نہایت آرام دہ دیتی ہے۔ اس کے علاوہ ہلدی سے کھانے میں بھی کم کرتی ہے ساتھ ہی دھوئیں خراشوں اور ایئر بیک سے لیے جلد پر لگاتے جانے والے کرم کا بھی کام دیتی ہے۔

ایک تحقیق سے یہ جاننا منکشف ہوا ہے کہ کالمری میں استعمال کئے گئے کھانوں کے خلاف

ہلدی کا پودا 3-4 فٹ اونچا ہوتا ہے۔ اس کے سبز چھوٹے پتے ہیں اس کے پتے، کھانے کے پتوں کے مشابہ ہوتے ہیں جو دھوئیں سے زیادہ لیے اور اچھے سے زیادہ چھوڑے ہوتے ہیں۔ ان میں سے آم کی مٹاؤں خوشبو آتی ہے۔ ہلدی کے پودے میں زرد رنگ کے پتوں کے پتوں میں اصل نہایت زرد رنگ میں ہوتی ہے جو پودے اور زمرین اور زمرین میں ہوتی ہے۔ اس کی اقسام کی مناسبت سے ان کو آدھے گھٹنے سے 6 فٹ تک بلایا جاتا ہے۔ اس کے بعد یہ مارکٹ میں جانے کے لیے تیار ہوتی ہیں تاکہ ان کو فروخت کیا جاسکے۔ اس کے بعد ان کو خشک کر کے اور تازہ حالت میں بھی فروخت کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ سالم اور پس ہوتی حالت میں بھی عام طور پر دستیاب ہے۔ پتے کے بعد یہ زرد رنگ کے پتوں کی شکل اختیار کر لیتی ہے جس کی خوشبو بہتر ہوتی ہے اور ذائقہ ہوتا ہے۔

مستحی جڑیے سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ ہلدی پاؤڈر میں 69.4 فیصد کاربائیڈ ہائیڈریٹس، 13.1 فیصد کربائیڈ، 5.1 فیصد پروٹین، 3.5 فیصد میٹریل اور جو

ہوتا ہے جتنی جوہر۔
ہلدی کا پودا 3-4 فٹ اونچا ہوتا ہے۔ اس کے سبز چھوٹے پتے ہیں اس کے پتے، کھانے کے پتوں کے مشابہ ہوتے ہیں جو دھوئیں سے زیادہ لیے اور اچھے سے زیادہ چھوڑے ہوتے ہیں۔ ان میں سے آم کی مٹاؤں خوشبو آتی ہے۔ ہلدی کے پودے میں زرد رنگ کے پتوں کے پتوں میں اصل نہایت زرد رنگ میں ہوتی ہے جو پودے اور زمرین اور زمرین میں ہوتی ہے۔ اس کی اقسام کی مناسبت سے ان کو آدھے گھٹنے سے 6 فٹ تک بلایا جاتا ہے۔ اس کے بعد یہ مارکٹ میں جانے کے لیے تیار ہوتی ہیں تاکہ ان کو فروخت کیا جاسکے۔ اس کے بعد ان کو خشک کر کے اور تازہ حالت میں بھی فروخت کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ سالم اور پس ہوتی حالت میں بھی عام طور پر دستیاب ہے۔ پتے کے بعد یہ زرد رنگ کے پتوں کی شکل اختیار کر لیتی ہے جس کی خوشبو بہتر ہوتی ہے اور ذائقہ ہوتا ہے۔

ہوتا ہے جتنی جوہر۔
ہلدی کا پودا 3-4 فٹ اونچا ہوتا ہے۔ اس کے سبز چھوٹے پتے ہیں اس کے پتے، کھانے کے پتوں کے مشابہ ہوتے ہیں جو دھوئیں سے زیادہ لیے اور اچھے سے زیادہ چھوڑے ہوتے ہیں۔ ان میں سے آم کی مٹاؤں خوشبو آتی ہے۔ ہلدی کے پودے میں زرد رنگ کے پتوں کے پتوں میں اصل نہایت زرد رنگ میں ہوتی ہے جو پودے اور زمرین اور زمرین میں ہوتی ہے۔ اس کی اقسام کی مناسبت سے ان کو آدھے گھٹنے سے 6 فٹ تک بلایا جاتا ہے۔ اس کے بعد یہ مارکٹ میں جانے کے لیے تیار ہوتی ہیں تاکہ ان کو فروخت کیا جاسکے۔ اس کے بعد ان کو خشک کر کے اور تازہ حالت میں بھی فروخت کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ سالم اور پس ہوتی حالت میں بھی عام طور پر دستیاب ہے۔ پتے کے بعد یہ زرد رنگ کے پتوں کی شکل اختیار کر لیتی ہے جس کی خوشبو بہتر ہوتی ہے اور ذائقہ ہوتا ہے۔

ادویاتی ادارے کی جانب سے اسے ایک لاجب اور کثیر القصد پودے قرار دیا گیا۔ ہلدی کے پودے پر پہلی نظر پڑتے گمان ہوتا ہے کہ یہ پودا آرائشی پودا ہے۔ یہ پودا جنگلی بہت کا حال ہے اس کے پتے سونے اور زرد و بنز رنگت کے لیے ہوتے ہیں جو بلاشبہ بہت دیدہ زیب اور خوبصورت لگتے ہیں۔ اس کا پانی مٹاؤں جیٹا کا علاوہ ہے۔

باتانی زبان میں اس کا نام Curcuma Longa ہے اور اس کا خاندان Zingiberaceae ہے اور یہی خاندان ادورک کا بھی ہے۔ یہ مٹاؤں میں اس کی کوئی ناموں سے پانا جاتا ہے۔ یہ پودا آرائشی نکرت میں اس کے نام ہیں۔ ہندی اور اردو میں ہلدی کہتے ہیں۔ دراصل اس کا انگریزی نام Turmeric ایک لائٹن لفظ Terramerita سے بنا ہے جس کا مطلب



تھیں۔ یہ لپ رتھوں جسم میں اچھٹن کھچاؤ اور جوڑوں کی موٹائی کے لیے اس کے لیے۔

• ہلدی پاؤڈر ہم وزن مقدار میں صندل پاؤڈر ملا کر اس میں گلاب کے پتے اور گیہو کی چھال گس کر کے مکس مہلوں داغ دھول اور جھانگیوں پر لگا سیں۔ کچھ دن میں چہرہ شفاف ہو جائے گا۔

• ہلدی پاؤڈر چھٹی اور آملہ پاؤڈر وزن کے لیے کچھ عین مکس دن میں 2 مرتبہ سیں۔ یہ دہائی شدہ عیادہ کے لیے ہے حد مفید ہے۔

• موسمی تبدیلی کے ساتھ زلزلہ زکام کے اڑنے والے افراد ہیجی کا لہو کھاسی کے شکار لوگوں کو گرم دودھ میں ہلدی اور شہد مار کر پلایں آفات ہوگا۔

• ہلدی کی بڑ کا سر عین پا دودھ ملا کر پیتے سے آٹوں کی صفائی ہوتی ہے اور یہ باقی در اور دہائی ڈائریا سے بھی نجات دیتا ہے۔

• بیت کے کپڑوں کو دودھ کرنے کے لیے چکی ہلدی کے رس کے 20 قترے ایک چکی مکس مار کر پیتے سے آتے آتے ہوگا۔

• ہلدی چلنے سے اٹھنے والے احوال اچھٹن کو دوتا ہے۔ بہر حال ہماری زندگی کے ایک بڑے حصے پر ہلدی کا قبضہ ہے اور یہ لہو پائے پائے کا فائدہ دکھاتی ہے۔ ہر صورت میں یہ نوع انسان کو فائدہ پہنچاتی ہے۔

• زخموں کا سستار اور بچہ میں نم ہلدی ہے۔ یہ ہمارے کھانوں رتھوں اور دریا میں بھی ایک اہم کردار ادا کرتی ہے۔ مشرقی شاوین میں دودھا اور دھن کو این میں ہلدی مار کر لگانے کی رسم شادی کا لازمی جز ہے۔

• ہر سال ہلدی آسانی سے ہر جگہ مقاب ہے اس خیرہ جاتے تاکہ اس کا ذائقہ بھی بفرار ہے اور اس کے اندر موجود طبی خصوصیات بھی آپ کو فائدہ دیں۔

• اس میں کوئی شک نہیں کہ ہلدی کا استعمال آپ کو بہت سے طبی مسائل سے دور رکھتا ہے۔

☆ ☆ ☆

کوئی تبدیلی نہیں کی جا سگی۔ جو کہ واضح طور پر ایک خطرناک علامت ہے۔



تھیلیوں کو مارنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ ہلدی میں ایک خاص قسم کے پریکٹن یا جاتے ہیں جو پیاریوں خلاف پاک کی افراط کو ختم کر کے ایک عافیت بناتے ہیں ان پیاریوں کی وجہ سے دماغ کو کھٹکے لگتے ہیں اور کبھی کبھی دماغی بائیں سے خون بھی رکتا ہے۔

ایک اور تحقیق کے مطابق کروٹاں خرباک اور نیز اثر آریسک (کھلی) کے اثرات کو زائل کرنے میں خداوند صلاحیت رکھتا ہے۔ یہ ہر انسان کو بہت ہلدی اثر دکھاتا ہے ہندوستان کے علاقوں مغربی نکال اور مشرقی اثر پریشی میں یہ زہر پانی کے ذریعے کے ذریعہ لوگوں کے ہم سفر ہوتا ہے۔

• ہلدی کو کھانے اور لگانے کے چند عام طریقہ کار درج ذیل ہیں۔

• چکی چکی امداد کے طور پر ہلدی کو جلد کے کٹ جانے یا زخمی ہو جانے کی صورت میں لگا جا سکتا ہے۔

• ہلدی پاؤڈر اور گھی یا صلے کے مکس کو کس کے ایک لپ کی صورت میں اور اس کو مکمل پر دوا شدہ حد تک گرم

شرح بہت کم ہے اور اس کی وجہ صرف یہ ہے کہ ان کے کھانوں میں ہلدی کی ایک بڑی مقدار شامل ہوتی ہے جو ان کو کھانے کے کھانے سے بچا کر رکھتی ہے۔

• ہلدی پیاریوں کے لیے ہلدی بہت زیادہ اثر انگیز ہے اور پھر سے جلد کو صاف اور صحت مند بنانے میں اس کی مدد کرتا ہے۔

• آرائی خصوصیات کی وجہ سے ہلدی بہت زیادہ افسار کرنے لگی ہے۔ گرم دودھ یا صندل کے ساتھ ہلدی پاؤڈر لگانے سے ناخنوں پر سارو اوسم کے دیگر حصوں پر لگا جا سکتا ہے۔ گرم دودھ یا صندل کے ساتھ ہلدی پاؤڈر لگانے سے ناخنوں پر سارو اوسم کے دیگر حصوں پر لگا جا سکتا ہے۔

• آرائی خصوصیات کی وجہ سے ہلدی بہت زیادہ افسار کرنے لگی ہے۔ گرم دودھ یا صندل کے ساتھ ہلدی پاؤڈر لگانے سے ناخنوں پر سارو اوسم کے دیگر حصوں پر لگا جا سکتا ہے۔ گرم دودھ یا صندل کے ساتھ ہلدی پاؤڈر لگانے سے ناخنوں پر سارو اوسم کے دیگر حصوں پر لگا جا سکتا ہے۔

• آرائی خصوصیات کی وجہ سے ہلدی بہت زیادہ افسار کرنے لگی ہے۔ گرم دودھ یا صندل کے ساتھ ہلدی پاؤڈر لگانے سے ناخنوں پر سارو اوسم کے دیگر حصوں پر لگا جا سکتا ہے۔ گرم دودھ یا صندل کے ساتھ ہلدی پاؤڈر لگانے سے ناخنوں پر سارو اوسم کے دیگر حصوں پر لگا جا سکتا ہے۔

• آرائی خصوصیات کی وجہ سے ہلدی بہت زیادہ افسار کرنے لگی ہے۔ گرم دودھ یا صندل کے ساتھ ہلدی پاؤڈر لگانے سے ناخنوں پر سارو اوسم کے دیگر حصوں پر لگا جا سکتا ہے۔ گرم دودھ یا صندل کے ساتھ ہلدی پاؤڈر لگانے سے ناخنوں پر سارو اوسم کے دیگر حصوں پر لگا جا سکتا ہے۔

افرادوں کی پیاریوں اور ہرگز اعصابی متزل پذیر یا پیش اور سران میں جتنا مریضوں کے لیے نہایت اہم فائدہ کی حامل ہے۔ یہ آپ کے اپنی نظام (Immune System) کو استعمال پر لاتی ہے اور اپنی ضد متوقی اور ضد جراثیمی خصوصیات کی بنا پر ہمیشہ سے اسے جاتی ہے۔

• کئی حیوانات میں کروٹاں سرطانی مادے (Carcinogens) کی پھیلی کے عمل کو روکتا ہے اور کبھی کے خلاف کام کرتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق دن بھر میں 1 چائے کا چمچ ہلدی کا استعمال آپ کے اور کبھی کے درمیان فاصلہ رکھتا ہے۔ اس میں بین میں یہ بھی ثابت ہوا ہے کہ جانوروں کے علاوہ اشرف المخلوقات میں بھی ہلدی کبھی کے عناصر وجوہات کو کم کرنے کا باعث بنتی ہے۔ تحقیق میں یہ حقیقت بھی سامنے آئی کہ کروٹاں انسانی جسم میں

موجود ہلاکت دہاںز پھیپھی ادا (Papilloma) سے بھی تحفظ فراہم کرتا ہے جو کہ مسقیم سرطان کا باعث ہے۔ سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ کروٹاں کا کافی حصے سے لیکن کوئی نہیں جانتا کہ یہ کس قسم کے کبھی کے خلاف جنگجو ہے؟ کبھی کبھی سے حفاظت فراہم کرتا ہے؟ اور کس جگہ ہمارے جسم کے کون سے حصے کے لیے اثر پذیر ہے؟ یہ ہم نے پہلی مرتبہ دریافت کیا ہے کہ یہ عین اہم کے سرطان کے لیے نہایت مفید ہے۔

• نیو جی اریسک میں ایک جسم ہونے والی ایک اور تحقیق سے یہ بھی پتہ چلا ہے کہ ہلدی کا استعمال سرطان سے بھی ہلدی بہت زیادہ تحفظ فراہم کرتی ہے۔ خاص طور پر اگر اس کو کچھ مخصوص مریضوں کے ساتھ شامل کر کے لگایا جائے تو اس کا فائدہ دونا ہو جاتا ہے۔

• مسکند انوں نے یہ محسوس کیا کہ ایک جسم میں مٹانے کے فائدہ دونا سرطان عام ہے جبکہ ہندوستان میں اس سے

• نیو جی اریسک میں ایک جسم ہونے والی ایک اور تحقیق سے یہ بھی پتہ چلا ہے کہ ہلدی کا استعمال سرطان سے بھی ہلدی بہت زیادہ تحفظ فراہم کرتی ہے۔ خاص طور پر اگر اس کو کچھ مخصوص مریضوں کے ساتھ شامل کر کے لگایا جائے تو اس کا فائدہ دونا ہو جاتا ہے۔

• مسکند انوں نے یہ محسوس کیا کہ ایک جسم میں مٹانے کے فائدہ دونا سرطان عام ہے جبکہ ہندوستان میں اس سے

• نیو جی اریسک میں ایک جسم ہونے والی ایک اور تحقیق سے یہ بھی پتہ چلا ہے کہ ہلدی کا استعمال سرطان سے بھی ہلدی بہت زیادہ تحفظ فراہم کرتی ہے۔ خاص طور پر اگر اس کو کچھ مخصوص مریضوں کے ساتھ شامل کر کے لگایا جائے تو اس کا فائدہ دونا ہو جاتا ہے۔

• مسکند انوں نے یہ محسوس کیا کہ ایک جسم میں مٹانے کے فائدہ دونا سرطان عام ہے جبکہ ہندوستان میں اس سے

• نیو جی اریسک میں ایک جسم ہونے والی ایک اور تحقیق سے یہ بھی پتہ چلا ہے کہ ہلدی کا استعمال سرطان سے بھی ہلدی بہت زیادہ تحفظ فراہم کرتی ہے۔ خاص طور پر اگر اس کو کچھ مخصوص مریضوں کے ساتھ شامل کر کے لگایا جائے تو اس کا فائدہ دونا ہو جاتا ہے۔

سونے سے قبل موبائل فون کا استعمال نقصان دہ



ہے اور یہ الفاویزی یا لبریں اس وقت ہمیں موجود ہوتی ہیں کہ جب آپ لپٹ کر انھیں بند کر کے جاگ رہے ہوتے ہیں اور سونے کی کمرے سے ہوتے ہیں اس تحقیق میں حصہ لےنے والوں کے یورن میٹ سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ موبائل فون ہارمون جو شام میں پیدائے ہیں اور جو کہ مردی سونے اور جاگنے کی کارکردگی سے متعلق ہوتے ہیں اس کی مقدار کچھ لوگوں میں اضافی نظر آتی اور کچھ لوگوں میں کم ہوتی ہیں۔

• ہارمون کے کم ہونے سے ہر موبائل فون استعمال کرنے والے افراد کے کیمپ سے پتہ چلا کہ اس ہارمون کی مقدار اور افزائش کا توازن ان افراد میں سکتا رہا نہیں پورے دن اس کی مقدار میں کس قسم کی تبدیلی آتی ہے۔

• اس تحقیق سے یہ بھی پتہ چلا کہ موبائل فون کی ایک ویکلیٹ ریڈیئشن یا شعاعیں جسم میں ایک بار ہارمون کے توازن کو کم کر دیتی ہیں کہ جو جسم میں ہونے اور جاتے کے عمل کو گرم کر رکھتا ہے۔ لیکن یہ بہت نچلی اور وقت ہوگا کہ سبز پر جانے سے پہلے

• موبائل فون پر بات کرنا آپ کی ایک اچھی نیند میں روکتا ہے۔

• اس تحقیق سے یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ موبائل فون کی ریڈیئشن دماغ میں الفا لبریں (Alpha-Waves) یا ویکلیٹ سرکریوں کو گرم پر پہنچا دیتی ہیں۔ جو کہ سکون اور خیالی دنیا سے متعلق ہوتی ہیں لیکن نیند کے دوران یہ غائب ہو جاتی ہیں۔

• پہلے لکھنے یا سونے کے فوراً بعد الفاویزی مقدار میں ایک خاص مقدار ہو جاتی ہے۔ جو کہ دماغی لہروں کے معمول کو متاثر کرتی ہیں لیکن پہلے پھر میں اس چیز میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ فرد کی طبی نیند میں جانے سے ذرا پہلے وہ اپنی خیالات میں گھبراتا

• حالیہ تحقیق میں یہ بات ثابت کی گئی کہ موبائل فون سے نکلنے والی نائیدہ برقی مقناطیسی شعاعیں یا ریڈی (Electro-magnetic rays) دماغ کو بیدار کر کے تھیں ہیں اس کی وقت کی وجہ سے جب نیند کے ابتدائی مراحل میں ہوں یہی وجہ ہے کہ ڈاکٹر سونے سے پہلے موبائل فون کے استعمال سے یہ چیز کرنے کی تا کیڈر ہے۔

• اس تحقیق میں یہ بھی پتہ چلا کہ موبائل فون کی ایک ویکلیٹ ریڈیئشن یا شعاعیں جسم میں ایک بار ہارمون کے توازن کو کم کر دیتی ہیں کہ جو جسم میں ہونے اور جاتے کے عمل کو گرم کر رکھتا ہے۔ لیکن یہ بہت نچلی اور وقت ہوگا کہ سبز پر جانے سے پہلے

• موبائل فون پر بات کرنا آپ کی ایک اچھی نیند میں روکتا ہے۔

• اس تحقیق سے یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ موبائل فون کی ریڈیئشن دماغ میں الفا لبریں (Alpha-Waves) یا ویکلیٹ سرکریوں کو گرم پر پہنچا دیتی ہیں۔ جو کہ سکون اور خیالی دنیا سے متعلق ہوتی ہیں لیکن نیند کے دوران یہ غائب ہو جاتی ہیں۔

• پہلے لکھنے یا سونے کے فوراً بعد الفاویزی مقدار میں ایک خاص مقدار ہو جاتی ہے۔ جو کہ دماغی لہروں کے معمول کو متاثر کرتی ہیں لیکن پہلے پھر میں اس چیز میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ فرد کی طبی نیند میں جانے سے ذرا پہلے وہ اپنی خیالات میں گھبراتا

دونوں مفید ہیں

پچھلی کا گوشت اور تیل

برستی عمر کے باعث دل کی شریاتوں میں ہونے والی تنگی اور اس کے نتیجے میں حرکت قلب بند ہونے کے خلاف پچھلی کا تیل قوی مزاج کار ہے۔ جوڑوں کے درد، ہڈی، دباؤ، باندھنا رخوں، پتھریل، گردے کے امراض وغیرہ میں بھی پچھلی کا تیل تریاق کا کام کرتا ہے۔

چھاتی کے سرطان سے تحفظ میں پچھلی کے تیل کی افادیت کے حوالے سے محققین تحقیقات میں سرگرم ہیں امید کی جا رہی ہے کہ اس تحقیق کے مثبت و حوصلہ افزا نتائج حاصل ہوں گے



قدرت نے پچھلی کے گوشت میں بے شمار فوائد چھپا رکھے ہیں۔ پچھلی میں ڈالتے کے ساتھ ساتھ ہی تیار یوں کے لیے صفائی بھی مگی ہے۔ پچھلی کا سب سے بڑا فائدہ جس کی وجہ سے نئی ماہرین ہوشیار سے کھانے کا مشورہ دیتے ہیں وہ یہ ہے کہ اگر پچھلی کو اپنی غذا میں توڑ کر سے شامل رکھا جائے تو یہ امراض قلب، بڑھاپے اور جوڑوں کی تکلیف اور شریاتوں کے امراض میں مفید ثابت ہوتی ہے۔ ماہرین کے مطابق دماغ کے لیے بھی پچھلی بہت مفید غذا ہے۔ پچھلی کھانے سے قاع کا خدر کم ہوتا ہے۔ پیش طالعائن کے مطابق اس سے قاع کا خدر چالیس فیصد تک کم ہو جاتا ہے۔ اور 3 کے بارے میں اس بات کے شواہد بھی ملے ہیں کہ دماغ کے روزمرہ افعال کو نابلد کر دیتے ہے انجام دینے میں بھی مددگار ہے۔ اور 3 اور پچھلی کے گوشت کے فوائد ان پر ہونے والی تحقیق میں ظاہر ہوتے رہتے ہیں۔ جیسے ایک اسڈی کے مطابق جو نوجوان لڑکے نصف میں ایک سے زائد مرتبہ پچھلی کھاتے ہیں ان میں ذہانت اور نوجوان لڑکوں سے گیارہ فیصد زیادہ ہوتی ہے جو پچھلی کھاتے ہیں۔ اس کی حیات سے حاصل شدہ غذائیں میں پچھلی کے گوشت کو ایک مندرجہ ذیل غذاء حاصل ہے۔ غذائیت سے بھرپور ڈالتے اور درود جلد بھرم ہونے والی اس خوراک کو حصہ یوں سے بڑے شرق سے استعمال کیا جا رہا ہے۔ یوں تو اس کا استعمال دنیا کے ہر خطے میں ہوتا ہے لیکن اعداد و شمار سے یہ دلچسپ بات سامنے آتی ہے کہ اس کا استعمال ترقی پذیر ممالک میں زیادہ ہے۔ ان ممالک میں آبادی کے تقریباً 40 فیصد حصے کا انحصار اس پر ہے اور وہ لوگ اپنی غذائی ضروریات میں لمبائی کا 30 فیصد پچھلی سے ہی حاصل کرتے ہیں۔ اس کے برعکس ترقی یافتہ ممالک میں 10 فیصد لوگ لمبائی کی ضرورت کا 20 فیصد پچھلی سے حاصل کرتے ہیں لیکن اب پچھلی کی غذائی افادیت کو مد نظر رکھتے ہوئے ترقی یافتہ ممالک میں بھی اس کے استعمال میں اضافہ دیکھنے میں آ رہا ہے۔

پچھلی میں موجود روغنیات خصوصاً روغنی تھیلین سائن ٹو نا وغیرہ کے بارے میں خیال کیا جاتا ہے کہ یہ دل کی بیماریوں سے بچاؤ میں معاون ثابت ہوتی ہیں اور دیگر مختلف بیماریوں میں بھی اثر انداز اور اس کو سب سے بچاؤ کے لیے بھی موثر ہیں۔ نصف میں چاہے صرف ایک باغیچہ کھائیں لیکن اس کو اپنا تیل میں فرانی کریں۔ سائن پچھلی کی ایک فرد کے لیے چھ اونس کی خوراک میں پانچ سے دو ہونے کے برابر ہوتا ہے لیکن اس سے 750 کی گرام تک اور 3 حاصل ہوتا ہے۔ جودل کی بیماریوں کے خطرے کو کم کرنے میں بہت معاون ہوتا ہے۔ اگر آپ کم چربی والی پچھلی جیسے پیش استعمال کرتے ہیں تو اس کو زیادہ مقدار میں کھانے کی ضرورت ہوگی۔

سائن پچھلی میں جوحت پش پش ہوتی ہے اس کا نام Docosah Axaenoic Acid ہے جسے مختصراً DHA بھی کہتے ہیں۔ پچھلی کا تیل ہمارے جسم میں فینک کا احساس بخود کر دے والے ہارمون Melatonin کا اخراج بڑھا دیتا ہے جس سے گہری نیند آتی ہے۔ تیلے وقت تیل چھوڑنے والی پچھلی کا کھانی نارنجی گوشت بہت مزیدار ہوتا ہے۔

پچھلی کا تیل

پچھلی کے گوشت کی طرح پچھلی کا تیل بھی





Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts At Hqina Resonant

کرتے ہیں۔ اوریج 3 دماغ کے افعال کو بہترین اعزاز میں انجام دینے اور یادداشت کو بڑھانے اور تیز کرنے میں بھی قابل ذکر کردار ادا کرتا ہے۔

چھلکی کا تیل کینسر میں بھی مفید ثابت ہوتا ہے۔ ایک فیروز علی ایک اسٹڈی کے مطابق جو ایک اسٹڈی کے مطابق جو خواتین باقاعدگی سے چھلکی کے تیل کے پینکٹس استعمال کرتی ہیں ان میں چھپائی کے کینسر کا خدشہ ان خواتین سے کم ہو جاتا ہے جو چھلکی کے تیل کے پینکٹس یا کھانے کی صورت میں استعمال نہیں کرتیں۔ تاہم اسٹڈی سے واضح نہیں ہوتا کہ آیا کچھلکی کا تیل بڑا تھ خواس میں کوئی کردار ادا کرتا ہے یا اس کا کوئی بڑا واسطہ ملحق ہوتا ہے۔ اسٹڈی میں بتایا گیا ہے کہ بعد از اس یاس کی 35 خواتین پر کی جانے والی اسٹڈی میں تحقیق کرنے والے پاپا نے کہ جو خواتین باقاعدگی کے ساتھ چھلکی کا تیل استعمال کرتی ہیں ان میں چھپائی کے کینسر کا خدشہ ان خواتین کے مقابلے میں ایک تہائی حد تک کم جاتا ہے جو چھلکی کے تیل کے پینکٹس استعمال نہیں کرتیں یعنی چھلکی کا تیل چھپائی کے کینسر کے خلاف مدافعت پیدا کرتا ہے۔



بہت مفید ہے۔ قدرت نے چھلکی کے تیل میں بھی بے شمار فوائد رکھے ہیں۔ خصوصاً دل کی بیماریاں کے مسئلے میں چھلکی کا تیل تو تریاق کی حیثیت رکھتا ہے کیونکہ یہ تیل اوریج 3 فیٹی ایسڈ کے حصول کے لیے قدرت کا سب سے بڑا ذریعہ ہے جو دل کے لیے بہت مفید شریاؤں میں رکاوٹ پیدا کرنے والے ذہنی پیرائیزز کی کھ کو کم کرتا ہے۔ شریاؤں میں بہک دم کو ختم کرتا ہے اور بلڈ پریشر میں اضافہ ڈکرتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ فیٹی ایسڈ مخصوص اقسام کے کینسر اور خضیا کے درد سے بھی حفاظت فراہم کرتے ہیں۔

اور ازیوں کی فوٹ دیں۔ ماہرین اس بات سے بھی اسٹڈی کر رہے ہیں کہ اگر آپ چھلکی کا تیل دل کی بیماریاں کے علاوہ دیگر بیماریاں جیسے دوسرا ہاتھ پین کے خلاف بھی مدافعت ثابت ہو سکتے ہیں لیکن اس امر کا حیران کن بھی اعداد و سوری سے کہ ان فیٹی ایسڈ زور پینکٹس کی زاکما ضرورت مقدار کا نمائندہ بجائے نقصان کا باعث بھی بن سکتی ہے اس کے علاوہ حاملہ اور رضاعت کرنے والی مائیں ڈانکر کے مشورے کے مطابق اس کا استعمال کریں۔

ایک مشاہداتی تحقیق سمجھا جاتا ہے جس میں تحقیق پینکٹس کے استعمال اور بیماری کے خدشے کے دوران تعلق کو دیکھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق اس قسم کی اسٹڈی کے ساتھ کی قسم کے خدشات شگب ہیں۔ اس سے اسباب اور اثرات ظاہر نہیں ہوتے۔ لہذا بقول ان کے بعد از اس یاس کی خواتین کے لیے یہ تجویز کرنا قابل ازدقت ہوگا کہ وہ بریٹ کینسر کے خدشے کو کم کرنے کے لیے چھلکی کے تیل کے پینکٹس استعمال کرنا شروع کریں۔ چھلکی کے تیل کے فوڈ کے حوالے سے طبی طور پر کوئی بات نہیں کیل تجربات کے بعد بھی یہی بات ہے اور اس سلسلے میں آقا کریم آبادیہ نے جو بارڈر پونیٹری کریسی جس میں یہ دیکھا جانے کا آقا چھلکی کے تیل اور خواتین کے پینکٹس زیادہ عمر کے مرد خواتین میں کینسر دل کی بیماری اور فالج کے مسئلے میں واقعی مفید ہیں۔

چھلکی زیادہ مقدار میں کھانے سے بھی دل کی بیماریاں پیدا ہونے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ لہذا ماہرین سفارش کرتے ہیں کہ باخ حراحت چھلکی کھائیں اور اس سلسلے میں زیادہ پرانی والی چھلکی سے سامان نیکل

امراض قلب کے ماہرین کے مطابق عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ دل کی شریاؤں میں گٹگی پیدا ہو جاتی ہے اور دل اپنی کارکردگی مناسب طریقے سے انجام نہیں دے پاتا جس سے حرکت قلب بھی بند ہو سکتی ہے بلکہ اگرچہ جاتی ہے۔ ایسے میں حوصلہ افزا بات یہ ہے کہ کچھلکی کا تیل شریاؤں کی صفائی کرتا ہے۔ اس کے علاوہ چھلکی کا تیل شریاؤں میں بہت مفید ہے۔ سردیوں میں خاص طور پر چائے کے آدھے چمچ سے بڑھ چھلکی کے تیل کے روزانہ استعمال سے جسم گرم اور طالعہ مدافعتی رہتی ہے۔ سردی کے موسم میں جوڑوں کے درد کے لیے بھی مفید ہے۔ اس کے علاوہ بلڈ فشار خون ذہنی دباؤ چھلکی اور گردے کے امراض میں بھی مفید ہے۔

چھلکی میں بارے کی سطح بلند ہوتی ہے۔ انسانی خوراک میں چھلکی پارے جیسے خوراک کی کمیابی بارے کا سب سے بڑا ذریعہ ہوتی ہے۔ حال میں کی جانے والی دوا اسٹڈی سے پتہ چلا ہے کہ متعدد اقسام کی چھلکیوں کا تیل خاص قسم کا حدون کھانا پاپا ہوتا ہے بارے کے مضرات کے خلاف جسم کی حفاظت کرتا ہے۔ اگر مزید اسٹڈی میں یہ چیز زیادہ بھر پور طریقے سے ثابت ہوئی تو ماہرین کا کہنا ہے کہ کینسر اور بارے کے توڑان کے ساتھ چھلکی کے حوالے سے خدشات میں کمی کی جائے گی۔ بہر حال اگر آپ چھلکی کو اپنی خوراک میں شامل



Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts At Hqina Resonant

رکھیں تو بہت اچھا ثابت ہے اور اگر آپ کو چھلکی کھانا پڑیں تو پینکٹس لیں۔ اس سلسلے میں چھلکی کے تیل والے پینکٹس بہتر ہیں۔ تاہم اس سے آپ چھلکی کے لذت بخشی ذائقے سے محروم رہیں گے۔ چھلکی کے زیادہ تیز تو تیل کے چھلکی کھائیں اور اسکی چھلکی کھائیں جس میں پارے کی مقدار کم سے کم ہو۔ بلکہ رخصتات سے بھر پور چھلکی کھائیں۔ ٹینک ایسی چھلکی کھانے سے چھلکی کے گوشت کی بھر پور غذائیت حاصل ہوگی اور چھلکی کے تیل کے فوڈ ایجی۔ چھلکی کا گوشت اور تیل دونوں ہی لذت صحت اور غذائیت کے حامل ہیں۔ ماہرین چھلکی کی صحت بخش غذا ہے جس کے گوشت اور تیل میں مختلف بیماریوں کے لیے شفا بخش اجزاء موجود ہیں۔ چھلکی اور چھلکی کا تیل استعمال کریں۔



سی فوڈ اسپیشل

بیشتر غذا نہیں محققین اطباء حکماء اور غذائی ماہرین اس بات پہ متفق ہیں کہ سی فوڈ پہ مشتمل خوراک صحت بخشی کے تقاضوں پہ پوری اُترتی ہے۔ مچھلیوں میں شامل اومیگا تھری فیٹی ایسڈ کو اس صحت بخش ختم میں شمار کیا جاتا ہے جو شرابیوں کی لپک و نرمی بحال و برقرار رکھنے میں کلیدی کردار ادا کرتا ہے مچھلی کا گوشت خون میں کوئی شہرول کی سطح بڑھنے نہیں دیتا یہی وجہ ہے کہ ڈاکٹر ز امراض قلب، فزیمی اور ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کو سرخ گوشت کی جگہ سفید گوشت یعنی مچھلی کا گوشت استعمال کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔ سی فوڈ یا مخصوص مچھلی اور جھینگہ نہ صرف صحت و تندرستی کے حوالے سے ایک اہم غذا سمجھے جاتے ہیں بلکہ اپنے مخصوص مزیدار ذائقے کی بناء پر اسے پسندیدگی کی خصوصی سند سے بھی حاصل ہے سی فوڈ کے شوقین افراد بڑی رغبت کے ساتھ اسے استعمال تو کرتے ہیں لیکن سی فوڈ سے تھوڑی بہت لگوت رکھنے والے افراد بھی سردیوں میں اس کے استعمال کا خصوصی اہتمام کرتے ہیں اسی لذت دار و صحت بخش شوق کے پیش نظر اس ماہ ماہنامہ پکن کا شمارہ سی فوڈ اسپیشل کے عنوان سے شائع کیا جا رہا ہے جس میں لذت اور ذائقے کے انفرادی مچھلیوں سے بھی مزے کی سی فوڈ شہر آپ کی ضرورت و دلچسپی کے لیے موجود ہیں۔ ترتیب و پیشکش: **افشین حسین بلگرامی**

لاہور کا مصالحہ مچھلی

تشریح اشیاء:

فٹن غلے : ۱/۲ کلو

لیبوں کا رس : ۱ کھانے کا چمچ

کالامنگ : ۱ موٹی چمکی

ہلدی پاؤڈر : ۱/۲ چائے کا چمچ

ایچور پاؤڈر : ۱ چائے کا چمچ

نمک : حسب ذائقہ

میدہ : ۱ کھانے کا چمچ

ایڑا (چپٹن لیں) : ۱ عدد

غلیت زہرہ : ۱ چائے کا چمچ

بڑی الائچی : ۲ عدد

اجوائن : ۱/۲ چائے کا چمچ

غلیت لال مرچیں : ۴-۵ عدد

کھانے کا لال رنگ : ۳-۴ قطرے

تیل : ملنے کے لیے

توکیمپ:

ثابت ذریعہ بڑی الائچی، اجوائن، ثابت لال مرچوں کو اکٹھا کرانیز کر لیں۔ مچھلی کو لیبوں کا رس لگا کر ایک پیالے میں ڈالیں اور کرانیز کیا مصالحہ اس میں کس کر لیں ہلدی پاؤڈر، ایچور نمک، کالامنگ اچھی طرح مچھلی پر کس کر کے ۲۵ منٹ تک بھرینٹ کریں۔ ایک پیالے میں اٹھرے اور میدہ کو کس کریں اس میں تھوڑا لال رنگ کس کریں اس کو مچھلی پر لگائیں۔ گرم تیل میں مچھلی کو کولڈن براؤن ہونے تک فرائی کر کے کھال کر گرم گرم کر لیں۔

سانم مچھلی وڈہ گریق

تشریح اشیاء:

مچھلی (سانم) : ۱ عدد

نمک : حسب ذائقہ

سرکہ : ۱/۲ کپ



لبن چپٹ : ۱ کھانے کا چمچ

گریق کا لہن:

پیان (دوسریانی) : ۳-۴ عدد

(آبال کر چپٹ بنائیں)

لبن چپٹ : ۱ کھانے کا چمچ

ادرک چپٹ : ۱ کھانے کا چمچ

لال مرچ پاؤڈر : ۱ کھانے کا چمچ

نمک : حسب ذائقہ

ہلدی پاؤڈر : ۱/۲ چائے کا چمچ

رضیحا پاؤڈر : ۱ چائے کا چمچ

دہی : ۱ کپ

گرم مصالحہ (مکھا ہوا) : ۱/۲ چائے کا چمچ

اٹلی کاپانی : ۱/۲ کپ

برادھیا : حسب ضرورت

لیبوں : ۲ عدد

تیل : ۱/۲ کپ

توکیمپ:

مچھلی پر نمک، سرکہ اور لبن چپٹ لگا کر ۱ گھنٹہ چھوڑ دیں۔ بجاو امیر نشین چھینک دیں۔ ایک بڑی دھبھی میں تیل گرم کر لیں اور پیان چپٹ ڈال کر اچھی طرح بھجھیں۔

لبن، ادرک چپٹ، نمک، لال مرچ پاؤڈر، ہلدی پاؤڈر، رضیحا پاؤڈر ڈال کر بھجھیں۔

دہی چھینک کر ڈالیں اور مچھلی جی سامن میں ڈال کر اٹ پلٹ دیں اور ۱ کپ پانی ڈال کر ڈھک کر ۵ منٹ پکائیں۔ مچھلی گل جائے تو اٹلی کاپانی، مکھا ہوا گرم مصالحہ اور برادھیا ڈال دیں۔

حسب پسند گرم پوری رکھ کر روگک دھس میں کھال لیں۔ لیبوں کے سامنے سے گارنش کر کے سرکریں۔

سانم مچھلی وڈہ گریق

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

Sea Food Special



فش اسکیور



Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

اجزاء : ۱/۲ چائے کا چمچ

توکمبیا:

مچھلی کے قلع کو صاف کر کے خشک کر لیں۔ ایک پائے میں تین 'کوکوف ملک پاؤڈر' 'لہسن' 'سرکادھی' گرم مصالح پاؤڈر کر پی پاؤڈر 'مک' 'پٹیلی' 'فات' زیرہ اور جواں اور ہری مرچیں مل کر کے پانی کے ساتھ بنی جائیں۔ مچھلی پر آمیزہ لگا کر ڈھک کر ۲ گھنٹے تک رکھیں۔ ایک فرانک چین میں تل گرم کریں ہر بیٹھ کیے ہوئے قلع کو گرم تل میں فرنی کر کے دونوں طرف سے گولڈن اور کسپ ہو جائے تو کھال کر کیوں کے سانسو کے ساتھ گام کش کر کے دال اور سادے چالوں کے ساتھ گرم گرم کر دیں۔

(ارسل کر دہ: ہمسار رضیہ خانم لاہور)

گاریشک کے لیے

بیشر کے لیے:

150 گرام : تین : کوکوف ملک پاؤڈر : 2 : کھانے کے قلع : 2 : عدد : لہسن کے جوے : 1 : کھانے کا چمچ : 3 : کھانے کے قلع : 1 : کھانے کا چمچ : 1 1/2 : کھانے کے قلع : حسب ذائقہ : 2 : چائے کے قلع : 1 : چائے کا چمچ : 2 : 4 : عدد

لیوں کا رس

توکمبیا:

گوشت میں نمک، زیرہ پاؤڈر، لہسن اور ک پیسٹ، مشرو پیسٹ، پیچہ لکا پاؤڈر، 3 کھانے کے قلع تل، لیوں کا رس لگا کر 2-3 گھنٹے میریٹ کر دیں۔ اسکیور میں مچھلی کا کسپ، شملہ مرچ، نمائرا گئیں اور اسی ترتیب کو دہرائیں اسی طرح تمام اسکیور تیار کر کے کرل کریں یا گرم تل میں چین فرنی کریں۔ گرم گرم سرور کریں۔

3 کھانے کے قلع

بیشر کے لیے:

1 : کلو (یونیس کیویر) : حسب ذائقہ : 1 : چائے کا چمچ : 1 : چائے کا چمچ : 1 : چائے کا چمچ : 1 : چائے کا چمچ : 2 : عدد : 2 : عدد : (کیویر کا لیں) : حسب ضرورت

لیوں کا رس

توکمبیا:

گوشت میں نمک، زیرہ پاؤڈر، لہسن اور ک پیسٹ، مشرو پیسٹ، پیچہ لکا پاؤڈر، 3 کھانے کے قلع تل، لیوں کا رس لگا کر 2-3 گھنٹے میریٹ کر دیں۔ اسکیور میں مچھلی کا کسپ، شملہ مرچ، نمائرا گئیں اور اسی ترتیب کو دہرائیں اسی طرح تمام اسکیور تیار کر کے کرل کریں یا گرم تل میں چین فرنی کریں۔ گرم گرم سرور کریں۔

فش اسکیور

ضروری اشیاء:

مچھلی : 1 : کلو (یونیس کیویر) : حسب ذائقہ : 1 : چائے کا چمچ : 1 : چائے کا چمچ : 1 : چائے کا چمچ : 1 : چائے کا چمچ : 2 : عدد : 2 : عدد : (کیویر کا لیں) : حسب ضرورت

بالتی بیشر فرانڈ فش

ضروری اشیاء:

مچھلی کے قلع : ۱/۲ : حسب ضرورت

Your Trusted German Brand

ANEX
GERMAN PRODUCTS GROUP



Quality components
Inside



فرائیڈ پراؤن



Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

- 1: کھانے کا پیچہ
1-1: کھانے کا پیچہ
4: کھانے کے پیچے
1 عدد
حب ضرورت

توکبیب:

سوفٹ نمک، ثابت سیاہ مرچیں، ثابت دھننے اور زبے کے پتوں کر اس میں سرکہ اور سویا سوس ملا کر پھینکی کے گلوں پر لگائیں۔ نوڈلز کو بال کر خندا کر لیں۔ پھینکی کے گلوں کو نوڈلز میں پیٹ لیں۔ انڈے میں کارن فلوئس کر کے اس میں نمک، سیاہ مرچ پاؤڈر اور ڈراپ پاٹی ملا کر پیٹ لیں۔

نوڈلز میں بندی پھینکی کو اس بیڑ میں ڈبو کر گرم تیل میں ڈال کر کس میں گولڈن ہوئے پر نکال کر سرور کریں۔

(ارمال کردہ مسپیلا رھضن صنفیتی کراچی)

جینٹلوں کا آمیزہ لگا کر اس پر دوسرا ساک رکھ دیں ہر ساک کو چاڑھوں میں گات لیں ہر حصے کو نوڈل سے جوڑ دیں۔ میدے میں انڈا ڈال کر تادودھ ڈالیں کہ گاڑھا سا بیڑ بن جائے۔ سینڈویچز کو نوڈل پک یک عدد انڈا سے بیڑ میں ڈالیں اور گرم تیل میں فرائی کر لیں گولڈن ہونے پر نکال کر گرم سرور کریں۔

(ارمال کردہ مسپیلا رھضن صنفیتی کراچی)

چائیزیز بیرنگ

ضرور کا اشیاء:

- 1: گلو
1: پنکٹ
1: کھانے کا پیچہ
1: کھانے کا پیچہ
حب ڈائنڈ
1: کھانے کا پیچہ

کرفرائی کریں۔ مزیدار فرائیڈ پراؤن کو پیچ اور پیلی گارلک سوس کے ساتھ سرو کریں۔

جینگے کے فرائیڈ سینڈویچز

ضرور کا اشیاء:

- حب ڈائنڈ
نمک
سیاہ مرچ پاؤڈر
نمک
انڈا
میدہ
دودھ
برڈے سلاؤسز
تیل
10-12 عدد
تیل کے لیے

نوکیبیب:

جینٹلوں میں نمک، سیاہ مرچ پاؤڈر اور 1 کھانے کا پیچہ ملا لیں۔ برڈے سلاؤسز پر پھین لگا میں اس پر

فرائیڈ پراؤن

ضرور کا اشیاء:

- 1: گلو
حب ڈائنڈ
1: چائے کا پیچہ
2: کھانے کے پیچے
2: کھانے کے پیچے
2: کھانے کے پیچے
1 عدد
حب ضرورت

نوکیبیب:

جینٹلوں جو کر صاف کر لیں۔ ایک چائے میں انڈا پیٹ لیں۔ اس میں نمک، گھی ہوئی سیاہ مرچیں، لیون کاربن، کارن فلوئڈ اور میدہ کس کر لیں۔ جینٹلوں ڈال کر کس کریں اور گرم تیل میں جینٹلوں ایک ایک ڈال

فش کباب



Prepared & Presented by: KITCHEN COOKING EXPERTS
All Rights Reserved

لبن اور کب چھرت : 1 کھانے کا چمچ
دہی : 1 کپ
لبنوں کا رس : 1 کھانے کا چمچ
تیل : حسب ضرورت
ٹوکھیبا :
چھلی کو صاف کر کے کش مصالحہ دہی، لبن اور کب ساتھ پیش کریں۔

کر کے تیل میں فرائی کریں اور گرم ہوا کریں۔

باربی کیو بی بی فش

ضروری کا اشیاء :
ثابت چھلی (چھوٹی) : 3-4 عدد (بڑا کو)
فش مصالحہ : 3 کھانے کے چمچ

فش کباب

ضروری کا اشیاء :

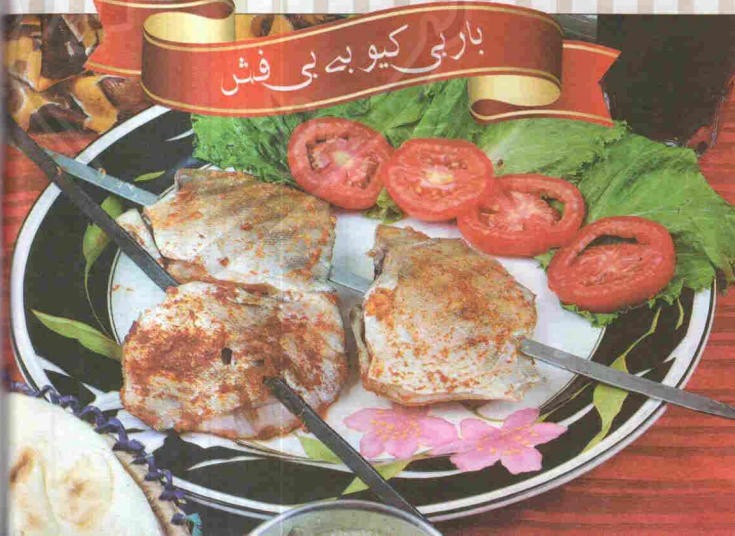
چھلی : 1 کلو
ٹنگ : حسب ذائقہ
لبن (چھپ کر لیں) : 1 کھانے کا چمچ
کھائی پاؤڈر : 1 کپ
بریک کریمز : 1 کپ
اٹھا : 1 عدد
لال مرچیں (ٹٹی ہوئی) : 1 چائے کا چمچ
ہری مرچیں (کاسٹ لٹن) : 1 چائے کا چمچ
ہر اوشیا : 1/2 کپ
پودینہ : 1/4 کپ
گرم مصالحہ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
تیل : حسب ضرورت

ٹوکھیبا :

چھلی کو 20 منٹ آئینہ دیں۔ غلغلہ کر کے کاٹنے اور گوشت الگ کریں۔

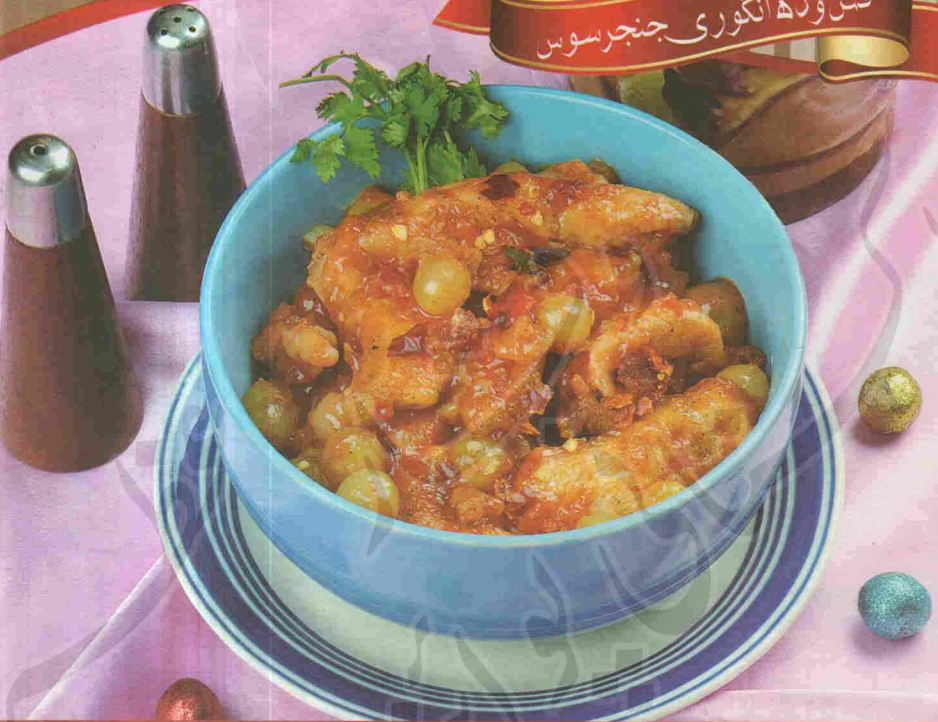
چوپر میں گوشت چیس لیں اور لبن، کھائی پاؤڈر، بریک کریمز، اٹھا، ٹٹی ہوئی لال مرچیں، ہری مرچیں، ہرا دھنیا، پودینہ، گرم مصالحہ پاؤڈر اور ٹنگ اچھی طرح کس کر دیں اور تھوڑی دیر فریج میں رکھیں۔ کباب بنا

باربی کیو بی بی فش



Prepared & Presented by: KITCHEN COOKING EXPERTS
All Rights Reserved

فشرودھ انگوری جنجر سوس



Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

توکھیب :

سب سے پہلے ڈبل بواکر میں مسمن گرم کریں اور
میدہ ڈال دیں۔ 5 منٹ تک پکائیں اس کے بعد دودھ
ڈال دیں۔ جب تک کر گاڑھا ہو جائے تو چمکھا بند کر
دیں۔ یہ خیر ڈال کر اسی طرح مسمن کریں اور برتن پانی سے
نکال لیں اور اس کچر میں 13 ڈالوں کی زرد پیاں ڈال
کر اچھی طرح مسمن کریں یا کھٹا مل کریں۔
3 سفید یوں میں نمک اور سفید مرچ پاؤڈر ڈال کر
جھاگ دار ہونے تک پھینٹیں یا کھ ڈالا پھر سفید یوں
میں ڈال کر پکے گاڑھے سے مسمن کریں۔ یہ کچر کھینک
پاؤں میں ڈال ڈال کر ایک کھینک غرے میں پانی ڈال کر
پاؤں اس میں رکھیں اور پہلے سے گرم ادون میں
200°C 30-35 منٹ بیک کریں۔ مزیدار یا کھ
سو لٹے تیار ہے۔

شوگرڈ انگور اور کارن فلور ڈالیں۔ فرائیڈ سوس میں
ڈالیں۔ ڈش میں نکال کر پیش کریں۔

پالک سو فطر

نصروں کا اشیاء :

مکھن 50 گرام
میدہ 1 کپ
3 عدد 50 گرام
3 عدد 150 گرام
(کات کر بائیں لیں)
حسب ذائقہ
1 کپ چائے کا چمچ

1 چمکی
1 کھانے کا چمچ
1 کپ
1 کھانے کا چمچ
1 کپ
1 کپ
10-8 عدد

نمک

براؤن شوگر
لہسن پیسٹ
زیتون کا تیل
کارن فلور
بھنی
انگور کے دانے

توکھیب :

ایک پیالے میں پھینکی ڈال کر اس میں انڈا کارن
فلور ڈال کر مسمن کر دیں۔ اس کے بعد گرم تیل میں ڈال
کر ڈیپ فرائی کر کے نکال لیں۔ سوس چین میں
زیتون کا تیل گرم کریں۔ اس میں اورک لہسن پیسٹ
ڈال کر فرائی کریں۔ پختی سویا سوس سرکہ نمک براؤن

فشرودھ انگوری جنجر سوس

نصروں کا اشیاء :

فشر (کمال اور کاٹنے صاف کر لیں)
1 عدد
4 کھانے کے چمچے
حب ذائقہ
ڈالا چائے کا چمچ
ڈیپ فرائنگ کیلے
انگور کا جنجر سوس
اورک (پارک چپ کر لیں)
1 کھانے کا چمچ
1 کھانے کا چمچ
1 کھانے کا چمچ

Your Trusted German Brand





Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

گرم مصالحہ پاؤڈر : دیا جائے گا چھپے
توکسیب
چھپے کے قتل کو آگ کا کرھوئیں کران کی بدلائی
جائے۔ سوں پین میں تیل گرم کریں میتھی دانہ
کرناڑا نیما یا ذال کر فرائی کریں۔ پیاز معمولی سا
کٹرا جائے تو سوں اورک پیٹٹ نمک لگی ہوئی لال
مرچیں اور ہلدی پاؤڈر شامل کر کے بھوئیں۔ ہری
میتھی اور چھپے کے ساتھ پھیلا کر پیس دی پیٹٹ کر
ڈالیں اور ڈھک کر 5 منٹ پکا لیں۔ سوں چن کو
ہلائیں کریم کس کر دیں اور ہراوٹیا ہری مرچیں اور
گرم مصالحہ پاؤڈر چھپ کر کر دیں۔

فیش بھاش میتھی کرک

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

میتھی دانہ :
نمک : حسب ذائقہ
لال مرچیں (گٹی ہوئی) : 1
لہسن پیٹٹ : 1
اورک پیٹٹ : 1
چھپے : 1/2
ہلدی پاؤڈر : 1/2
تیل : 1/2
کریم : 1/2
ہری میتھی (چھوٹی) : 1/2
ہراوٹیا (چپ کر لیں) : 1/2
ہری مرچیں : 4-6 عدد
(چپ کر لیں)

توکسیب:

چھپے کو اندر باہر سے اچھی طرح دھو کر خشک کر لیں۔
پالے میں نمک لگی ہوئی سیاہ مرچیں مرکز سوں
پیٹٹ اور گٹی ہوئی لال مرچیں کس کر کے چھپے کے اندر
باہر یہ مصالحہ اچھی طرح لگا کر 1 گھنٹے کے لیے چھوڑ
دیں۔ گرم تیل میں چھپے کو فرائی کر لیں۔ روگک دیش میں
کال کر لیں اور چائٹ مصالحے کے ساتھ سرو کریں۔

فیش ملائی میتھی کرک

ضروری کا اشیاء:

چھپے (سلاخ کر لیں) : 1 کلو
چھپے : 2
چھپے : 2
چھپے : 1
چھپے : 1/2
چھپے (گٹی ہوئی) : 1
تیل : 1
چائٹ مصالحہ لیموں : 1

فرائد پمفرٹ فش

ضروری کا اشیاء:

چھپے : 2 عدد
(دور مائے ساز کر لیں)
چھپے : 2
چھپے : 2
چھپے : 1
چھپے : 1/2
چھپے (گٹی ہوئی) : 1
تیل : 1
چائٹ مصالحہ لیموں : 1

Your Trusted German Brand

ANEX
GERMANY PRODUCTS GmbH



Quality
components
Inside

Sea Food Special





Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

اور کیچو : 2 چائے کے چمچے
گارنشنگ کے لیے:

انسٹنٹ نوڈلز : 1 کپ
زیتون کا تیل : 2 چائے کے چمچے

ترکیب:

نوڈلز کو باخوبی مدد سے توڑیں۔ تان اسٹک چین
میں تیل گرم کر کے نوڈلز فرائی کریں کہیں ہو جائیں تو
نکال کر ایئر ڈرائنگ مینٹ جا رہیں بند کریں۔

سوسپن میں 1 چائے کا چمچ زیتون کا تیل ڈالیں
نوڈلز ڈال کر فرائی کریں۔ تھوڑا سا اور کیچو چمک
دیں۔ ڈریسنگ کے لیے پیڑ زیتون کا تیل اور کیچو
ابھی طرح مٹس کریں۔ سرورف ڈش میں آکس برگ
کے پتے سینٹ کریں اس کے اوپر ٹماٹر ٹوفو 'افروٹ'
بادام ڈالیں ہوئی میکرونی باری باری رکھیں اس کے اوپر تیار
شدہ ڈریسنگ ڈال دیں نوڈلز ڈال کر فراسرور کریں۔

چٹنی بھریڈیں سوکے میدے میں رول کر کے بیڑ میں
ڈپ کریں اور گرم تیل میں فرائی کر کے سرو کریں۔

فیسٹو سلاڈ

ضروری اشیاء:

آکس برگ لیس : 200 گرام
فائر : 50 گرام
(چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں)
نوڈو : 200 گرام
افروٹ : 100 گرام
بادام : 100 گرام
میکرونی (آبی ہوئی) : 100 گرام

ڈریسنگ کے لیے:

2 کھانے کے چمچے
4 کھانے کے چمچے

1 چائے کا چمچ
(سب کو ملا کر چٹنی بنائیں)

بیٹر بنانے کے لیے:

1 کپ
1/2 چائے کا چمچ
1/2 کپ
حب ڈائنڈ
لال مرچیں (گٹی ہوئی)
1 چمچی
پانی (سب کو ملا کر بیٹر بنائیں)
حب ضرورت
1 کپ
تیل

ترکیب:

مچھلی کے بڑے سلاکس بنوائیں اور سرکہ لیس
چپٹ نمک اور سیاہ مرچ پاؤڈر سے میریٹ کر دیں
سلاکس کو درمیان میں مچھری سے کٹ لگائیں اور

چٹنی بیرو فرائیڈ مچھلی

ضروری اشیاء:

مچھلی (بون لیس)
سرکہ
لیم پیٹ
نمک
سیاہ مرچ پاؤڈر
(مچھلی میں سب مصالحہ لگا کر میریٹ کر دیں)

چٹنی بنانے کے لیے:

1 کپ
تازہ ناریل
ہری مرچیں
برادھیا
نمک
لیکوں کارس

Your Trusted German Brand



ماچہ بھات (نئے انداز میں)



Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

- تین
دہی
تیل
زیرہ (کوٹ میں)
ثابت دھنیا
(کوٹ میں)

توکھیا:

مچھلی کو دھو کر نمک، لہسن پیسٹ لگا کر آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔ دہی میں کھنوں کا رس، نمک، لال مرچ پاؤڈر، زہدی پاؤڈر، راجا جین، گرم مصالحے پاؤڈر سیاہ مرچ پاؤڈر، تینوں زبردہ ثابت دھنیا اور اطراس کر کے مچھلی کو لگا کر ایک گھنٹے کے لیے رکھیں۔ ستھوں پر یا بلیک ٹری سے ڈال کر گرل کریں۔ تیار ہونے پر تیل گا دیں اور سر کریں۔
(ارسل کردہ والدہ نعمان کراچی)

رکھیں براؤن پیاز ڈال کر سر کریں۔

اسپانسی فیل تکه

تسرور کا اشیاء:

- مچھلی
اٹرا
کھنوں کا رس
نمک
لال مرچ پاؤڈر
بھدی پاؤڈر
اجواں
گرم مصالحے پاؤڈر
لہسن پیسٹ
سیاہ مرچ پاؤڈر

- 1/2 کپ
(کاٹش کے لیے)
3 کھانے کے چمچے
4 کپ

براؤن پیاز

تیل

مچھلی کی پختی

توکھیا:

مچھلی کے سائز کو جو خشک کریں۔ مچھلی پر نمک لال مرچ پاؤڈر، زہدی پاؤڈر اور لہسن پیسٹ لگا کر 1 گھنٹہ چھوڑ دیں۔
فرائنگ چین میں تیل گرم کر کے مچھلی فرائی کریں اور پلیٹ میں نکال کر رکھیں۔

پاولا کے لیے:

ایک کڑی میں تیل گرم کریں زیرہ اور لہسن پیسٹ ڈال کر فرائی کریں چاول نمک اور پختی ڈال کر پکائیں پختی خشک ہو جائے تو چاول دم پر رکھیں۔
سرنگ ڈش میں چاول ڈالیں اس پر فرائی مچھلی

ماچہ بھات (نئے انداز میں)

تسرور کا اشیاء:

- مچھلی
نمک
لال مرچ پاؤڈر
بھدی پاؤڈر
لہسن پیسٹ
تیل
بھات کے لیے:
چاول
نمک
زیرہ
لہسن پیسٹ

جونیر بون لیس فرائیڈ فش



Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

ال مرغ اور نمک : حب ڈالتے

نو ٹکسب:

تین کو پانی ڈال کر گوا آ میزہ تیار کر لیں۔ اس میں لال مرغ پاؤڈر اور نمک ملا کر رکھ لیں۔ نیچے کو خوب لاپیں۔ اس میں دھنیا پاؤڈر گرم مصالحہ پاؤڈر سفید زیرہ پاؤڈر ملا کر سب پر باریک چیں لیں۔ نیچے کے کو لے بنا کر ان پر گڑھے تین کی تہ چڑھا لیں۔ اور انہیں کھولتے ہوئے تیل میں جل کر کھال لیں۔ چات مصالحہ لگا کر کھائیں یا چٹنی کے ساتھ کھا لیں۔ بہت مزے کے گلیں گے۔

(ارسال کردہ آمیبہ منجیب صدیقی، کراچی)

قیمے کے بیسنی پکورت

نمبر پور کا اشیاء:

- 1/2 کلو (باریک پھاوا)
- 250 گرام
- حب ضرورت
- (تیلے کیلے)
- 1 چٹکی
- 1/2 چائے کا چمچ
- 1 چائے کا چمچ

2 کھانے کے چمچے

حب ضرورت

فرانی کے لیے

حب ضرورت

تیسہ

نمبر پور کا اشیاء:

- تین
- تیل
- تیسہ
- نمبر پور کا اشیاء:
- تیل
- نمبر پور کا اشیاء:
- تیل
- نمبر پور کا اشیاء:
- تیل

کارن فلور

خضر پانی

تیل

کچپ بریڈرول

نو ٹکسب:

- تیل
- تیل
- تیل
- تیل
- تیل
- تیل
- تیل
- تیل
- تیل

جونیر بون لیس فرائیڈ فش

نمبر پور کا اشیاء:

- 500 گرام
- (کھال اور کانٹے صاف کر لیں)
- حب ڈالتے
- 1/2 چائے کا چمچ
- 1/2 چائے کا چمچ
- 1/2 چائے کا چمچ
- 1 عدد
- 1 کپ

Your Trusted German Brand



ماہنامہ کچن کی جانب سے پیش کردہ لذیذ، ذائقہ دار چٹ پٹی ڈشیں

KITCHEN SPECIAL

ترتیب و پیشکش: حرا تمکین

کچن اسپیشل

کچن اسپیشل کے ان خصوصی صفحات میں اس ماہ انواع و اقسام کی لذیذ چٹ پٹی ڈشز پیش کی جا رہی ہیں جو تاریخین کے تصاویر سے تیار کی گئی ہیں۔ ان میں ایسی ڈشز اور ریسپیز بھی شامل کی جا رہی ہیں جو کھانے کو کھانے کے لئے موصول ہونی چاہئیں اور ان میں سے بعض ڈشز اور ریسپیز کو ہماری کوننگ ایکسپریٹس نے انعام کا حقدار قرار دیا ہے۔ آپ ان ذائقہ سے بھرپور ڈشز کو آزمائیں اور ہمیں اپنی رائے سے آگاہ کریں۔

راہنہ کیلئے: پانچویں منزل کرسکاش کلاتہ مال مقابل رحمانیہ مسجد مین طارق روڈ کراچی

چکن شملہ پٹن اسپل

- تصویر کا اشیاء:**
- مرغی کا گوشت : 1/2 کلو
 - نمک : حسب ذائقہ
 - ہیچو پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ
 - ساورمیں (ٹی ہوئی) : 1/4 چائے کا چمچ
 - تیل : 1/4 کپ
 - پیاز (یا ایک چمپ کرلیں) : 1 عدد (بروی)
 - لہسن کے جوس (چمپ کرلیں) : 3 عدد
 - سرکہ : 1 کھانے کا چمچ
 - چٹنی : 1 کھانے کا چمچ
 - پانی : 1 کپ
 - چلی موس : 1 کھانے کا چمچ
 - پائین ایل سائرس : 1 کپ
 - ال غلمرج : 1 عدد
 - جڑی غلمرج : 1 عدد
 - کارن غور : 1 کھانے کا چمچ

نوٹس:

گوشت میں نمک بھی لگاؤ یا ڈسٹر یا دھوئیں والے کر میو نیٹ ہونے کے لیے رکھ دیں۔ سو پین میں تیل گرم کریں اس میں بیٹھ کر لیا ہو گوشت والے کر فرنی کر کے نکال لیں۔ اسی تیل میں پیاز اور لہسن والے کر سائے فرائی کریں۔

گوشت پانی سرکہ پیاز پائین ایل سائرس چلی موس کارن غور پانی میں کس کر کے ڈالیں۔ گاڑھا ہونے پر لہسن کے ساتھ سرور کریں۔

چکن شملہ پٹن اسپل

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts All Rights Reserved

- ہلدی پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ
- سوف : 1/2 چائے کا چمچ
- کدوئی : 1/2 چائے کا چمچ
- رائی : 1/2 چائے کا چمچ
- میتھی داند : 1/2 چائے کا چمچ
- نمک : 3 کھانے کے چمچ
- 2 عدد (چھوٹی) : 2 عدد (چھوٹی)
- ہیچو پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ
- تیل : 1/2 چائے کا چمچ
- نمک : 1 کھانے کا چمچ
- نوٹس:**
- مرغی کے گوشت کو دھو کر چھتی میں ڈال کر رکھ دیں

بیک سالہ مصالحہ دار مچھلی



Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts All Rights Reserved

بیک سالہ مصالحہ دار مچھلی

- تصویر کا اشیاء:**
- مچھلی (سالم) : 1 کلو
 - آب : حسب ضرورت
 - نمک : حسب ذائقہ
 - لال مرچ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
 - ہیچو پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ
 - ہلدی پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ
 - کھانے کا کچھ : 2 کھانے کے چمچ
 - دقی : 1/4 کپ
 - گرم مصالحہ پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ
 - لہسن پیٹ : 1 کھانے کا چمچ
 - ادرک پیٹ : 1 کھانے کا چمچ
 - اجوائن : 1/2 چائے کا چمچ
 - تیل : 3-4 کھانے کے چمچ

نوٹس:

مچھلی کو اندر سے باہر سے آٹا لگا کر اچھی طرح دھو لیں۔

پاؤڈر لیموں کا رس دہی گرم مصالحہ پاؤڈر لہسن ادرک پیٹ اجوائن اور تیل اچھی طرح کس کر لیں اور مچھلی پر اندر سے باہر اچھی طرح یہ مصالحہ لگا کر 1-2 گھنٹے کے لیے چھوڑ دیں۔ اودن نم سے پانی چھ کر پھلے سے گرم اودن میں 180°C 20 منٹ تک بیک کریں۔

چاٹ مصالحہ اور لیمن کا رس چھڑک کر سرور کریں۔

چکن اچاری کوق

- تصویر کا اشیاء:**
- مرغی کا گوشت : 1 کلو
 - دقی : 1/4 کپ
 - لہسن اورک پیٹ : 1 کھانے کا چمچ
 - زیرہ : 1/2 چائے کا چمچ
 - ثابت دھنیا : 1 چائے کا چمچ
 - لال مرچ (ٹی ہوئی) : 1/2 چائے کا چمچ





قیمہ بیرے آلو قورمہ

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

کے میدے میں کوٹ کر لیں اور گرم تیل میں ڈیپ فرائی کریں۔

ہر ڈکپ تیل گرم کر کے اس میں ثابت گرم مصالحہ ڈالیں اور سبز الائچی، لہسن، ادوکل پیسٹ، نمک لال مرچ پاؤڈر، بلدی پاؤڈر، خشک بادام، دہی، زعفران اور براؤن پیاز شامل کر کے بھون لیں۔ اچھی طرح بھوننے کے بعد 1 کپ پانی ڈال کر پائلیں حسب پسند گرمی تیار ہو جائے تو چاہا بند کریں اور کیوڑا شامل کریں۔ دس میں نکال کر کباب شامل کر کے بادام سے گارنش کر دیں۔

(ار سال کردہ: ہفتہ، شمار، کرانچ)

کیوڑا : 1/2 چائے کا چمچ
ثابت گرم مصالحہ : 2 کھانے کے چمچ
براؤن پیاز پیسٹ : 1 کپ
نوٹ: کباب

آلو پاؤں کر بائیک پیس لیں اور اس میں تھوڑا نمک شامل کریں، 1/2 کپ تیل گرم کر کے اس میں پیاز اور 1 کھانے کا چمچ ادوکل، لہسن پیسٹ ڈال کر بھونیں۔ قہیر ڈال کر مزید 5 منٹ تک بھونیں۔ نمک اور سیاہ مرچ پاؤڈر شامل کریں۔ 1/2 کپ پانی ڈال کر ابال آنے کے بعد قہیر گھل جائے تک پائیں اور خشک کر کے خنڈا کریں۔ آلو میں 1 کھانے کا چمچ قہیر ڈال کر قدرے بھونے اور سونے تک کباب تیار کریں۔

2 کھانے کے چمچ : 2 کھانے کے چمچ
2 کھانے کے چمچ : 2 کھانے کے چمچ
1/2 چائے کا چمچ : 1/2 چائے کا چمچ
6-8 عدد : 6-8 عدد
1/2 کپ : 1/2 کپ
2 کھانے کے چمچ : 2 کھانے کے چمچ
حسب ضرورت : حسب ضرورت
1 کپ : 1 کپ
1/2 چائے کا چمچ : 1/2 چائے کا چمچ

ادوکل لہسن پیسٹ
لال مرچ پاؤڈر
بلدی پاؤڈر
سبز الائچی
بادام

قیمہ بیرے آلو قورمہ

ضروری کامات:

مرچی کا قہیر : 250 گرام
آلو : 1/2 کلو
پیاز : 1 عدد
تیل : حسب ضرورت
نمک : حسب ذائقہ
سیاح مرچ پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ

Your Trusted German Brand

ANEX
ULTIMATE PRODUCTS & MORE



Quality components

inside



کرسپی برے پھرے چکن کوفتہ

کرسپی برے پھرے چکن کوفتہ

ضروری اشیاء:

- مرنی کا تھیمہ : 1/2 کلو
سیاہ مرچ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
آلو (بال کرچی لیں) : 1 عدد
دسی (چینٹ لیں) : 2 چائے کا چمچ
اٹھا : 1 عدد
ہر ادھیا (باریک چپ کیا ہو) : 1/2 کپ
بری مرچیں : 4 عدد
(باریک چپ کر لیں) : 1 عدد
نمک : حسب ذائقہ

کھن

بیاز (چپ کر لیں)

سفید زبرہ

تاریت دھنیا

تیل

توکسیب

تھیمے میں سیاہ مرچ پاؤڈر آلو بیاز اٹھا نمک کھن

دسی سفید زبرہ اور تاریت دھنیا والی کر اچھی طرح مکس

کر لیں اور ایک گھنٹے کے لیے فریج میں رکھ دیں۔

اس کے باقی بچا کر چھ میں ہر ادھیا لکھ کر اس کے

حب پندرہ سائز کے کوفتے بنائیں اور گرم تیل میں شلو

2 : کھانے کے چمچے

1 : عدد

1/2 : چائے کا چمچ

1/2 : چائے کا چمچ

(تو سے پریمون میں)

آلو

فرنگ کے لیے

بیاز

کھن

دسی سفید زبرہ اور تاریت دھنیا والی کر اچھی طرح مکس

کر لیں اور ایک گھنٹے کے لیے فریج میں رکھ دیں۔

اس کے باقی بچا کر چھ میں ہر ادھیا لکھ کر اس کے

حب پندرہ سائز کے کوفتے بنائیں اور گرم تیل میں شلو

فرانی کریں اور تیل سے اٹھا کر چپ کے ساتھ سرور کریں۔

(ار سال کردہ مہینہ ہوریہ دیمانہ کر اچھی)

مینگ پیل کی چات

ضروری اشیاء:

موگ پھلی (بال لیں) : 1 کپ

1 : عدد

بال کرکیو بڑا کٹ لیں

1 : عدد

(باریک چپ کر لیں)

1 : عدد

(باریک چپ کر لیں)

1 : عدد

(باریک چپ کر لیں)

1 : عدد

(باریک چپ کر لیں)

1 : عدد

(باریک چپ کر لیں)

1 : عدد

(باریک چپ کر لیں)

1 : عدد

(باریک چپ کر لیں)

1 : عدد

(باریک چپ کر لیں)

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

1/2 : چائے کا چمچ

1 : چمچ

2 : کھانے کے چمچے

1 : کھانے کا چمچ

(چپ کر لیں)

1 : حسب ذائقہ

نمک

توکسیب

ایک چائے میں موگ پھلی آلو بیاز اٹھا اور ہری

مرچ والی کر اچھی طرح ٹوڑ کر لیں۔ اس میں سرخ

مرچ پاؤڈر نمک اور چات مصالحہ شامل کر کے ایک

بار پھر کر لیں۔ لیوں کاں چمک کر مکس کر لیں۔

سروگ پلٹ میں نکال کر ہرے دھننے سے کاٹیں

کر کے سرور کریں۔ چاہیں تو اوپر پیس بھی ڈال لیں۔

(باریک چپ کر لیں)

(باریک چپ کر لیں)

(باریک چپ کر لیں)

(باریک چپ کر لیں)

(باریک چپ کر لیں)

(باریک چپ کر لیں)

(باریک چپ کر لیں)

(باریک چپ کر لیں)

Your Trusted German Brand

ANEX
GERMAN PRODUCT DESIGN



Quality
components
inside



Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

ایک سو چن میں چینی اور پانی ڈال کر 2 تارکا
پھینٹ لیں۔ ایک سانس پر گوشت اور بزیوں کا آمیزہ
رکھ کر پھیلائیں۔ اس پر اندازاً اکائی اور گرم تیل میں شکل
فرانی کریں اور پکپ کے ساتھ سرو کریں۔

توکیمب:

شیرہ تیار کریں۔ کیوں کو اچھی طرح میس کریں اور
سوس چن میں ڈال کر دودھ کے ساتھ اتنی دیر تک
پکائیں کہ دودھ اچھی طرح خشک ہو جائے۔ اس میں
کھنسن شامل کر کے مسلسل چپہ چلاتے ہوئے اس
آمیڑے کی گھٹ براؤن ہونے تک پکائیں۔ شیرہ
اور کس کیا ہو ایل ڈال کر کس کریں اور تھوڑی دیر
مزید پکائیں آٹھے سے اتار لیں۔ ایک پلیٹ یا رے کو
کھنسن سے کس کر کے کیلے آمیزہ اس پر ہموار رخ
سے پھیلا دیں ہم جانے پر برنی کے حسب مشاغل کو
کات کر سوریں۔

کیلے کی برقی

ضروری اشیاء:

- کیلے (کے ہونے بڑے) 4 عدد
دودھ 1 1/2 کپ
چینی 1/4 کپ
پانی 1/2 کپ
کھنسن 2 کھانے کے چمچے
ناریل (سیاہوا) 3/4 کپ

- 1 کھانے کا چمچ
1 عدد
2 عدد
تیل
اترے (چپٹ لیں)
تیل کے لیے

توکیمب:

ایک بڑے فرانی چن میں کھی گرم کریں۔ اس میں
میدہ ڈال کر کھی آٹھے فرانی چن کو چھلے
سے بنا کر اس میں دودھ تک اور سیامیڑہ پاؤڈر ڈال کر
کس کریں اور چپہ چلاتے ہوئے آٹھے پر رکھ کر چند سیکنڈ
پکائیں چلیا بنا دیں اس میں بند کھی کا بڑا خشک
مرچا ہری پناڈ اور گوشت کس کر دیں۔ ڈیل روٹی کو کول

کلر فل فرائیڈ سینڈوچ

ضروری اشیاء:

- مرچی کا گوشت (کھال کر بیڑ کریں) 1 کپ
بند کھی (چپ کریں) 1 کپ
گاڑ (کدو کھی کوئی) 1/2 کپ
شلسہ مرچ (چھوٹی کاٹ لیں) 1 عدد
ہری پناڈ (چپ کریں) 2 عدد
دودھ 1 کھانے کا چمچ
تک حسب ذائقہ
سیامیڑہ پاؤڈر 1/2 کھانے کا چمچ

Your Trusted German Brand

ANEX
GERMAN PRODUCTS COMPANY



Quality
components
Inside



آلو بند گو بھی کی بلجیا

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

1: اچکی

زرد رنگ

آچے پر پکا گئے۔ جھون کر ہری مرچیں ہر اڑھیا ڈالیں
اور چھانی کے ساتھ سرور کریں۔

توکسیبہ

مسکینڈ خطہ

نصرو کا مشاعرہ:

سوئی 125 گرام

دودھ 250 گرام

2 چائے کے کچے

1 کپ

چتر قفرے

1 کپ

1 کپ

چپ ضرورت

چتر عدد

سوئی کو چھان کر دودھ میں 20 منٹ کے لیے بھگو
دیں۔ سبھی گرم کریں اس میں الٹی کھول کر ڈالیں اور
چھٹی ڈالیں۔ جب چھٹی کا دوا ختم ہو جائے تو تھیل
ہوئی سوئی کو زرد رنگ ڈالیں اور اس کو بھی آچ پرانا
بھجیوں کہ دودھ خشک ہو جائے تو میدہ ڈالیں مزید
بھجیوں مسلسل چھپ چلائے کریں۔ ٹھوسے کی آدھی
مقدار اور کیڑہ ڈالیں اور اس کو اتارنا کپائیں کہ سبھی اوپر
آجائے۔ اس کو رنگ و ڈش میں نکالیں اوپر سے بقیہ
کھوپا اور سبھی سے نکال کر کریں۔
(ارسال کردہ: مسز شہناز اشرف، کراچی)

لال مرچیں (گٹی ہوئی) : 1 چائے کا چمچ
ہلدی پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ
لہسن (باریک چپ کر لیں) : 1 چائے کا چمچ
ادرنک (باریک چپ کر لیں) : 1/2 چائے کا چمچ
ٹمک : چپ ڈالندہ

توکسیبہ:

سوں چین میں تیل گرم کر کے زیرہ اور پیاز فرانی
کریں اس میں لٹا لہسن، ادرنک، ٹمک، گٹی ہوئی لال
مرچیں اور ہلدی پاؤڈر ڈال کر بھجیوں۔ آلو اور 1/2
کپ پانی ڈالیں گور کر کے پکائیں آلو ٹھوسے کل
جائیں تو بڑھ گھی ڈالیں سب کر کے دھکن لگا کر بھی
سبز لالائی

آلو بند گو بھی کی بلجیا

نصرو کا مشاعرہ:

آلو (چتر کو کاٹ لیں) : 2 عدد

بڑھ گھی (باریک چپ کر لیں) : 250 گرام

لٹا (بڑھ چپ کر لیں) : 2 عدد

ہر اڑھیا (چپ کر لیں) : 2 کھانے کے چمچ

ہری مرچیں : 2-3 عدد

پیاز (سٹاکس کاٹ لیں) : 1 عدد

تیل : 1/2 کپ

1 چائے کا چمچ

زیرہ

Your Trusted German Brand

ANEX
GERMANLY PRODUCTS GERMANY



Quality
components
Inside



ملائى پورا پان

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

1/4 کپ
1 چمکی

چینی
نمک

توکمب:

ایک پیالے میں کرش کیے ہوئے بسکٹ چینی اور نمک ڈال کر اچھی طرح مکس کریں۔ اس میں نمکس ڈال کر ایک مرتبہ پھر مکس کریں۔ ایک ٹیبلنگ ڈش کو چمکانا کر کے یہ آمیزہ اس میں ڈالیں اور ہلکے ہاتھ سے دبائیں۔ اس کے اوپر ناریل کی تیل لگائیں اور ایک مرتبہ پھر ہلکے ہاتھ سے دبائیں۔ ناریل کے اوپر چاکلیٹ چھین چٹا کر ڈالیں اور اس کے اوپر کنڈینسڈ ملک ڈال دیں۔ پیلے سے گرم اودن میں 180°C پر رکھ کر 30 منٹ تک بیگ میں لٹھا کر کے اس کے اوپر چاکلیٹ سوس ڈالیں ساکھڑا کر کر دیں۔

کے اوپر کریم لگائیں کاجو چھڑکیں اور الائچی پاؤڈر چھڑک کر بخوبی حبیپ میں فولڈ کریں اوپر گرم بیرپ ڈالیں چائنی کے دون لگائیں کاجو اور کیوڈہ بٹرس چھڑک کر سرد کریں۔

(ارسال کردہ رضیہ خانم)

چاکلیٹ اینڈ کوکٹ ڈسٹ

نصرین اشیا:

1 کپ چاکلیٹ چھین
2 کپ چاکلیٹ سوس
1 کپ ناریل (کدوئی کیا ہوا)
3/4 کپ کنڈینسڈ ملک
3/4 کپ نمکس (پکھا ہوا)
1 چمک بسکٹ (کرش کریں)

1 کھانے کا چمچ

حسب ضرورت

حسب ضرورت

حسب ضرورت

گڑھی کریم

گلارنش کے لیے:

چائنی کے ورق

کیوڈہ بٹرس

کاجو (چوپ کریں)

توکمب:

ملائى پورا پان

پورا کسے ہے:

گڑھی کریم

میدہ

دودھ

کھی

سیرپ کسے ہے:

چینی

پانی

الائچی پاؤڈر

کاجو (چوپ کریں)

15 عدد

Your Trusted German Brand

ANEX
ULTIMATE PROGRESS BRAND





فرائیڈ چکن کباب

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

10 کھانے کے بچے

4 عدد

توکھیم:

گوشت کو دھو کر صاف کر لیں۔ سون چن میں آبی ڈال کر گرم کریں۔ گوشت ڈال کر فرانی کریں۔ گوشت کی گھٹ سنہری ہو جائے تو اس میں 2 پیازا بہن اور کھنکھن دھنیا پاؤڈر زہرہ پاؤڈر اور لالہ جی پاؤڈر شامل کر کے بھیں۔ گوشت بھن جائے اور تیل سے چپکنے لگے تو اس میں لہار شامل کر دیں۔ ہر دھنیا اور پانی شامل کر کے درمیان آٹا بچ پر پکائیں۔ پالک اور ایک پیاز کو تھوڑے پانی میں نمک ڈال کر اچھی دھو تک آہیں کہ پالک نرم ہو جائے اور اس کی رنگت تبدیل نہ ہو۔ پالک کو گرا کھڑے کر کے گوشت کے 2 بجے کے پیسے میں شامل کر دیں۔ 5-10 منٹ تک پکائیں۔ پالک اچھی طرح مصالحے کے ساتھ گھس ہو جائے تو آٹا سے تار لیں۔ گرم ڈال کر سرور کریں۔

10 کھانے کے بچے

4 عدد

توکھیم:

(چپ کر لیں)

11 اچھا کھانا

3 عدد

2 عدد

1 چائے کا چمچ

1/4 چائے کا چمچ

1/4 چائے کا چمچ

2 1/2 کپ

250 گرام

(چپ کر لیں)

2 چائے کے پیسے

1/4 کھنکھن

3 کھانے کے بچے

تستی
لیسن کے جوے

2 کھانے کے بچے

2 کھانے کے بچے

حب ضرورت

توکھیم:

بچے کو چہرے میں لیں اور اس میں زہرہ پاؤڈر

سفید مرچ پاؤڈر لال مرچ پاؤڈر موگ بھیلا کا پاؤڈر

ہر دھنیا گرم مصالحے پاؤڈر پیاز اور کھنکھن

اٹھا بریڈ کر مومب کو اچھی طرح گھس کر دیں اور 3-4

اچھے کے کباب بنا کر تیل میں فرانی کریں اور سرور کریں۔

پالک

کھنکھن

ہر دھنیا (چپ کر لیں)

کریم (چپکن ہوئی)

پالک چکن

موگ بھیلا پاؤڈر

ہر دھنیا (چپ کر لیں)

تیل (فرانی کے لیے)

توکھیم:

بچے کو چہرے میں لیں اور اس میں زہرہ پاؤڈر

سفید مرچ پاؤڈر لال مرچ پاؤڈر موگ بھیلا کا پاؤڈر

ہر دھنیا گرم مصالحے پاؤڈر پیاز اور کھنکھن

اٹھا بریڈ کر مومب کو اچھی طرح گھس کر دیں اور 3-4

اچھے کے کباب بنا کر تیل میں فرانی کریں اور سرور کریں۔

پالک

کھنکھن

ہر دھنیا (چپ کر لیں)

کریم (چپکن ہوئی)

فرائیڈ چکن کباب

ضوری کا اشیاء:

چکن کا تھیو

اٹھا

کھنکھن

ادبک پاؤڈر

پیاز (باریک چپ کر لیں)

گرم مصالحے پاؤڈر

بریڈ کر مومب

زہرہ پاؤڈر

سفید مرچ پاؤڈر

لال مرچ پاؤڈر

1/2 کلو

1 عدد

حب ذائقہ

1 کھانے کا چمچ

1/2 کپ

1/4 چائے کا چمچ

1 کپ

1 چائے کا چمچ

1/4 چائے کا چمچ

1/4 چائے کا چمچ

Your Trusted German Brand

ANEX
GERMANY PROUDLY PRESENTS



Quality
components
Inside



Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

کر گولڈن ہوئے تک فرنی کریں۔ گوشت پسین
اورک پیسٹ نمک لال مرچ پاؤڈر اور ہلدی پاؤڈر
ڈال کر بھوئیں۔ اس میں دہی اور پاپا مصالحہ ڈال کر
بھوئیں اور گوشت گھٹنے کے لیے پانی ڈال دیں (پانی
انداز سے اتنا ہی ڈالیں کہ جس میں گوشت بھی گھل
جائے اور حسب پسند مقدار میں شور بہ بھی تیار ہو
جائے)۔ جب گوشت گھل جائے تو تھوڑے سے پانی
میں آنا کھول کر ڈالیں۔ پانی آج پر پکائیں۔ مٹی کی
ہانڈی میں نکال کر ہرے دھنپے ہری مرچوں اور مک
کے سسائس اور لیٹوں سے گارنش کے مزیدار مرغ
نہاری کوسلا اور دانا کے ساتھ پیش کریں۔

لوگ 5 :
دارچینی 1 :
عایت سایہ مرچیں 8 :
زیرہ 2 1/2 :
گوشت کو چھ کر خشک کر کے اس پر سرکہ لگا کر چھلنی
میں ڈال دیں تاکہ پانی نکل جائے۔ پیاز کے بارہک
سسائس کاف کر ایک طرف رکھ لیں۔ گرائیڈر میں
سوفٹ سوٹھ چھوٹی الائچی بڑی الائچی لوگنگ دارچینی
حایت سایہ مرچیں اور زیرہ ڈال کر بھوئیں۔ ایک مٹی
کی ہانڈی میں درمیان آٹے پر مٹی گرم کریں۔ اس میں
کھن ڈال کر چھپ چائیں تو خیر آگے لگے تو پیاز ڈال

1 کپ :
حسب ذائقہ :
1 کھانے کا چمچ :
حسب ذائقہ :
1 کھانے کا چمچ :
2 کھانے کے چمچ :
1/2 کپ :
3/4 کپ :
5 عدد :
3 عدد :
سجی :
لال مرچ پاؤڈر :
ہلدی پاؤڈر :
نمک :
سوفٹ :
سوٹھ :
سرکہ :
دہی (پھیلت لیں) :
چھوٹی الائچی :
بڑی الائچی :

ہانڈی مرغ نہاری

بانتی مرغ نہاری

1 1/2 کلو :
(بڑے کلوے) :
1 1/2 کھانے کا چمچ :
1 1/2 کھانے کا چمچ :
2 عدد :
10 کھانے کے چمچ :
2 کھانے کے چمچ :
مرغی کا گوشت :
پسین پیسٹ :
اورک پیسٹ :
پیاز :
آنا :
کھن :

Your Trusted German Brand

ANEX
SINCE 1985, DORFMAN, THE GERMANY



شان بيف قورمه

ضروري اشياء:

دہی	1 کپ	لہسن پیسٹ	1 کھانے کا چمچ
کیوڑا	1 کھانے کا چمچ	ادرک پیسٹ	1 کھانے کا چمچ
پیاز (درمیانے سائز کر لیں)	4 عدد	تیل	1 کپ
پنٹ	1 کلو		
شان قورمہ مصالحہ	1 ایکٹ		



Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

نوٹ: کھینچ میں تیل گرم کر کے پیاز لال کریں اور نکال لیں کسی اخبار پر پھیلائیں۔ دہنی میں گوشت فراٹی ڈال کر بھی آگے پر پکائیں گوشت گل جائے۔ دہی میں کریم لال پیاز ڈال کر دردی نہیں لیں اور کریم میں ڈال کر کس کریں۔ تیل الگ ہو جائے تو 1 کپ پانی ڈال کر 2 منٹ پکائیں۔ کیوڑا ڈال کر چمکانہ کر دیں۔

چکن چنا دال شوربہ



چکن چنا دال شوربہ

تصویر کا اشتیاع:

مرثی کا گوشت	750 گرام
پیاز (سائز کاٹ لیں)	2 عدد
لہسن پیسٹ	1 کھانے کا چمچ
ادریک پیسٹ	1 چائے کا چمچ
لال مرچ پاؤڈر	1 کھانے کا چمچ
ہلدی پاؤڈر	1/2 چائے کا چمچ
دھنیا پاؤڈر	1 کھانے کا چمچ
تمک	حسب ذائقہ
چھوٹی الائچی	4 عدد
کریم مصالحہ پاؤڈر	1/2 چائے کا چمچ
فٹافٹ (چوپ کر لیں)	2 عدد

تیل

دال چنا (مٹی ہوئی)

ہر ادھیا (چوپ کر لیں)

جری مرچیں

تو تکسیر:

1/2 کپ

1 1/2 کپ

2 کھانے کے چمچ

3-4 عدد

سوس چین میں تیل گرم کریں۔ اس میں پیاز فرائی

کر لیں لائٹ ٹھکڑا جائے تو چھوٹی الائچی، گوشت،

لہسن، ادریک پیسٹ، لال مرچ پاؤڈر، تمک، ہلدی

پاؤڈر اور دھنیا پاؤڈر ڈال کر بھجھیں۔ فٹافٹ ڈال کر

درمیان آج پر ڈھک کر رکھیں۔ دہی ڈال کر بھجھیں

1 کپ پانی ڈال کر گوشت گھائیں پانی خشک ہو جائے

تو الائچی دال اور 1 1/2 کپ پانی ڈال کر 5 منٹ

تک پکائیں۔ حسب پسند شوربہ کریم مصالحہ پاؤڈر

کیٹ کیک

تصویر کا اشتیاع:

گاجر (درمیانے سائز کی)

کنڈیڈ ملک

دودھ

میدہ

ٹینک سوڈا

نکھن

چینی

بادام (چوپ کر لیں)

ساکھرو کریں۔

1 کھانے کا چمچ میدہ کدوئیں کی ہوئی گاجر میں کس

کر لیں۔ کنڈیڈ ملک، دودھ، چینی اور نکھن کو ایک

ساتھ ملا کر آبی کر پیسٹ کریں کر تمام 170 گرام ہو

جائیں۔ اس میں میدہ ڈال کر اچھی طرح فولڈ کریں۔

گاجر شامل کر کے دوبارہ فولڈ کریں۔ کر لیں کیے

ہوئے کیک پیسٹ پر آمیزہ ڈال کر اس کے اوپر بادام

چھڑک کر اور ڈھک دیں پہلے سے گرم ادون میں

180°C پر 20-25 منٹ تک بیک کریں۔ کیک مکمل

بیک ہو جانے پر ادون میں سے نکال کر کیک پیسٹ

الگ کٹ کر ٹیبلٹ کر کے شہد کریم یا آئس کریم کے

ساتھ سرو کریں۔

4 عدد

1/2 ٹن

1/2 کپ

1 1/2 کپ

1 چائے کا چمچ

1 چائے کا چمچ

1/4 کپ

1 کھانے کا چمچ

10-12 عدد

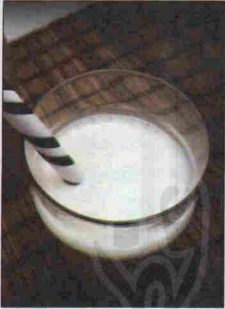
62

متوازن غذا تندرستی کے حصول کا بہترین ذریعہ

صحت و تندرستی کے حصول کے متوالے افراد اپنی غذا میں گوشت، مچھلی، سبزی، ڈیری پروڈکٹس، پھلوں، والوں اور میوہ جات کا استعمال لازمی کریں تاکہ روزانہ غذائیت سے بھرپور خوراک کی رسد ان کے جسم میں پہنچے جسکے بغیر گوشت کی غذائی اہمیت و افادیت سے بھی انکا ممکن نہیں ہے

کولیسٹرول اور غیر صحت بخش چکنائی کی قلیل یا سرے سے غیر موجودگی سبزیوں کو سادہ اور ایک بہترین صحت بخش غذا کے زمرے میں شامل کرتی ہے

مریم عزیز چوہان



تھے تیار و شہزادہ استعمال کرنے کے اور وہ ایک مدد دہن بھی ہیں۔ اس کے علاوہ چونکہ سبزی پر مشتمل خوراک استعمال کرنے والے افراد کی غذا انواع و اقسام کی سبزیوں سے ہوتی ہے، اور وہ Synthetic یا مصنوعی اور دیگر کیمیائی بنانا جات سے محفوظ رہتے ہیں جو گوشت استعمال کرنے والے افراد کو گھات گھت دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ ان کے جسم میں املاح جمع ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ سبزی سے مزین خوراک میں Saturated یا اشباع شدہ چربی کی مقدار بھی بہت کم ہوتی ہے جبکہ صحت دوست یا صحت سے بھرپور ہوتی ہے کیونکہ اس کا یہ مطلب بھی ہرگز نہیں ہے کہ گوشت کا استعمال سرے سے کیا ہی جائے نہ اسے اور قدر درستی نہیں کہ گوشت کا استعمال شخص نقصان دہ نہیں ہے اور سبزی کا استعمال بڑا فائدہ مند ہے۔ فائدہ یہ کہ سبزیوں میں چھوٹے گوشت کی نسبت سے فائدہ مند ہے۔ فائدہ یہ کہ سبزیوں میں چھوٹے گوشت کی نسبت سے فائدہ مند ہے۔ فائدہ یہ کہ سبزیوں میں چھوٹے گوشت کی نسبت سے فائدہ مند ہے۔

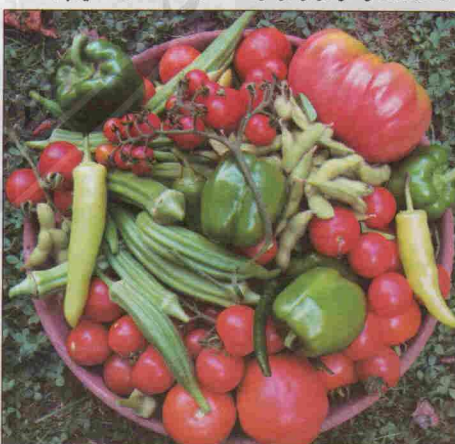
گائے، بھیڑ، مرغی اور چھلی کے گوشت میں وٹامن A، B1، B2، B3، B6، C، D، E، K، اور سلفر، زنک، آہیو، کرومیم (Chromium) اور سلیمنیئم (Selenium) کی مقدار بھی بہت کم ہوتی ہے۔ بہترین توازن میں پائے جاتے ہیں۔ بہترین غذائی اجزاء اور قوت دہندہ پٹائیوں و پٹوں کی شمولاً افزائش نسل اور خون صاف کرنے کے نا خون بنانے میں معاونت کرنے کے ساتھ ساتھ دل کے جملہ امراض اور کھانسی کی ڈائریا اور دماغ میں جیسے امراض کے خاتمے کے سلسلے میں مفید ثابت ہوتے ہیں۔ یہ یاد

(ب) جوئی پورج، ایلما اٹرا (ج) چائے، کافی، آفٹ، خوروت دوپہر کے کھانے میں ان میں سے ایک گروپ کو اپنی پسند و ہول کے مطابق چنیں۔ (الف) ملائی، ملائی، بڑا دل۔ (ب) سبزیوں کی پختی، ایلے ہوئے چاول، بھنے ہوئے بادام۔ (ج) چاول، دہی، دال۔ رات کے کھانے میں ان میں سے ایک گروپ کو اپنی پسند و ہول کے مطابق چنیں۔ (الف) چٹائی، گوشت کا شوربہ، ملائی، سویت، پکڑت۔

(ب) کباب، نان، سبزی کی کوئی بھی دیش، موی پھل (ج) پاپا، بیکڈ پوٹو، کرفش، چاکلیٹ، موز

سبزیوں اور صحت

یہ قیاس کہ گوشت زیادہ استعمال کرنے والے افراد سبزی پسند کرنے والے افراد سے زیادہ طاقتور ہوتے ہیں بالکل غلط ہے کیونکہ آج کل بہت سے نامور کھلاڑی ایسے بھی ہیں کہ جو مکمل طور پر سبزیوں پر مشتمل خوراک استعمال کرتے ہیں یہ نسبت گوشت



کرتی کے اس دور میں جہاں بہت سی نئی ایجادات ہوئی رہی ہیں وہیں چھاپوں اور امراض نے بھی خوب ترقی کی اور نت نئے امراض و اختلال میں آج ہماری دنیا میں چاروں طرف نظر آتی ہیں۔ نیز تیار کردہ نئے انسانوں کو بہت سی سہولیات فراہم کر کے زندگی کے ہر شعبے کو تیز اور فوری کر دیا ہے جس کے اثرات ہماری عقل پر بہت بڑی طرح مرتب ہوئے۔ یوں انسان کے فکر کرنے والے اس کو مبالغہ و محفوظ رکھنے کے لیے نئے طریقے سوچنے میں مصروف ہیں اور ایسی سوچ و افکار کے نتیجے میں کچھ غروں سے ماہرین خوراک میں کیوت کے بجائے سبزیوں کے استعمال کی تلقین کرتے آ رہے ہیں کیونکہ مکمل فوری اور فطرتی غذا دینے کی دوسری یہ طریقہ جیڑی کا عارضی پر مشتمل انسانی زندگی کے انسانوں کو دوزخ و جہنم اور پکھ پاؤں کے کم سے کم استعمال سے مونا ہے جیسی عفریت میں جہنم کر دیا ہے اور اس عفریت سے بہت سے جان لیوا امراض کو پید کیا۔ چونکہ گوشت میں مٹی، مٹی، مٹی اور کیلورین پر تمام ضروری غذائی اجزاء کے ساتھ بہت زیادہ مقدار میں ہوتے ہیں اور اس کی پیداوار طرز زندگی اس بہتات کے ساتھ ان مفید غذائی اجزاء کو کھنچ کر صحت بنا دیتی ہے۔ اس لیے ہل پسند طرز زندگی کے ساتھ کھانا بھی سادہ اور غذائیت سے بھرپور ہی ہونا چاہیے تاکہ صحت میں توازن برقرار رہے۔

یہی وجہ ہے کہ سب سبزی والوں ڈیری پروڈکٹس و پھلوں سے بنی و شہزادہ کی دنیا میں بہت مقبول ہو رہی ہے جس سے لوگوں کو صرف ایک متوازن سادہ خوراک میسر ہو رہی ہے بلکہ انواع و اقسام کی ذائقے بھی حاصل ہو رہے ہیں۔ کیونکہ چھٹا سبزی والوں سے بنی و شہزادہ کے دلدادہ ہیں وہ گوشت کا استعمال کرنے کے باوجود اپنے دودھ پینے پھلوں والوں کا استعمال کرتے ہیں اور اس کے ساتھ ساتھ اپنی خوراک میں پھلی کو مکمل رکھتے ہیں۔ ایسے لوگوں کی صحت قابل رشک ہوتی ہے۔ ہمیں ایسی غذا میں استعمال کرنے کی جانب توجہ دینی چاہیے جو تمام صحت بخش غذائی اجزاء پر مشتمل ہو۔ روزانہ تین وقت کے کھانے یعنی دو چھتے دوپہر کے کھانے (چُک) اور رات کے کھانے (دُز) میں ایسی صحت بخش و شہزادہ صحت دینا چاہیے جو کہ سہولیات و دماغ، مزہ، آرزو، کیلیم، دھن، دھن اور

تھمار ہوتا ہے۔ اس لیے مردوں میں دھماں D سے
مہر مقداروں کا احراز کیمیم کے حال غذاؤں کے
ساتھ ضروری ہے۔

وٹامن B1

یہ ایک نہایت ہی اہم وٹامن ہے کہ جہاں حیوانی
ذریعہ خوراک اور ذہری مصنوعات میں موجود ہوتا
ہے۔ وٹامن B1 کی انیمیا اور مرکزی اعصابی نظام
کی خرابی کا سبب بنتی ہے۔ اس لیے جو افراد باقاعدگی
سے گوشت استعمال نہیں کر سکتے ہیں یا اس کی نقل
مقداری استعمال کرتے ہیں ان افراد کو چاہے کاس
کمی کو پورا کرنے کی لیے وہ اپنی روٹیوں یا بریڈ میں
وٹامن B سے مہر پوئیر کا اضافہ کر لیا کریں اور ساتھ
یو ایس کالک کا استعمال کریں۔

زینک

ہاتھوں پر سفید و ہرے پڑا اشیاء کا خاتمہ زبان پہ
وٹامن Z محسوس کرنا شہ کمری کو مزید دہنا زخموں کا
مقدار مدلل نہ ہو چکا تھا کھل سکی مہکی پھلکس سے
مہتر ہونے والی وٹامن جلد پر ہتھ پڑنا کیمیم جسم میں زینک
نالی ہونے والی بدترتی کی کی جانب اشارہ کرتی ہیں۔
زینک کے حصول کے بہترین ذرائع میں قن اظرا
سمندری غذا کیمیم سرخ گوشت سورج مکھن کے بیج
جو کھنڈ اور ذہری کی پروڈکٹس اسپر اؤش مغز پھلیاں
اور بیج شامل ہیں۔

ایران وٹامن کی ایک ریت

کیا آپ نے یہ فیصلہ کیا ہے کہ آپ متوازن غذا
پہ مشتمل خوراک کا استعمال کریں گی۔ اگر آپ کا
جواب مثبت ہے تو اس کے لیے اعلیٰ آہستہ اپنی
غذائی عادات میں تبدیلی لانا ہوگی اور شروع ہفتے
کے 7 دن میں سے 3 یا 2 دن ہفتی گوشت چھلی و
ذہری پروڈکٹس پہ مشتمل ہفتی استعمال کریں۔

ایک دم سے گوشت یا ہیری کو نہ چھوڑیں ورنہ یہ
اچانک تبدیلی آپ کو اپنے فیصلے پر عبات ترقی سے
قائم رہنے نہیں دے گی۔ اس کے علاوہ یہ بھی خیال
رکھیں کہ اڈے اور ذہری مصنوعات کا بے دریغ
استعمال نہ کریں۔ ہر چیز استعمال میں مفید رہتی ہے۔
سادگی اپنا کیمیم ادر کھائیں اور صحت مندر ہیں۔



کی نسبت زیادہ کو اپنی پوئیش فراہم کرتے ہیں جو جسم
کے لیے بھی قابل قبول ہوتے ہیں اور کارآمد بھی۔
حیوانی لحمیات جس میں گوشت کے ساتھ ساتھ دودھ اور
ذہری مصنوعات بھی شامل ہوتی وہ مکمل لحمیات ہوتے
ہیں۔ لیکن ان میں تمام ایسوانڈز جس کی انسانی جسم کو
ضرورت ہوتی ہے وہ سب شامل ہوتے ہیں۔ جبکہ
ہنریوں میں شامل لحمیات ہیری مکمل ہوتے ہیں۔ اس
وہ گوشت سے بنی کو لیور ہیری کی مثال غذاؤں کو اپنی پوئیش
خوراک کا لازمی حصہ بنانا میں روزہ خون میں آئرن کی
انیمیا (Anemia) کا دائمی مریض بنادے گی۔

کلیشیم

دودھ ہنری ہیری سبز یاں مغز اور پھلیاں وغیرہ سب
ہی کیمیم کے فیاضی ذرائع میں سے ہیں۔ یوں
ہنریوں سے حسن خوراک میں کیمیم کا اضافہ کرنے
کے لیے اناج والوں مغزیاں کھلیں اور خشک پھلوں کو
شامل کر کے ایک جاسکے ہیں لیکن چنکرہ ریشے سے مہر
غذائی کیمیم کو جسم میں جذب ہونے میں مشکل پیدا
کرتی ہیں۔ اس لیے ان غذاؤں کو ہلا غذاؤں کے ساتھ
ہیری سے والی ہنریوں اور پھلوں کا انتخاب کریں۔

وٹامن D

کیمیم کے جذب ہونے کے لیے جسم میں وٹامن
D کی موجودگی بہت ضروری ہوتی ہے۔ اگر جسم میں
وٹامن D موجود نہیں تو دافر مقدار میں کیمیم استعمال
کرنے کا کوئی فائدہ نہیں دے گا۔ جسم خود ہی وٹامن
D سورج کی روشنی سے حاصل کر لیتا ہے لیکن
مردوں میں غذائی ذرائع پر وٹامن D کے حصول کا

رہے کہ ان غذاؤں (فوڈ سلیمنٹس)
یا قابل غیر جینی غذاؤں کے ذریعے جسم میں داخل
کرنے کے درمیان اس قدر فرق ہے جیسا کہ کیمیم
دگرہنی اور دیات (Oral Pills) کے درمیان ہے کہ
قابل مریضوں سے ان غذاؤں (جزاؤں) جسم میں داخل
ہے جبکہ صحت کی درنگی اور پتار یوں سے دفاع کی ذمہ
داری کو ہم نے کا لیکن انتہائی ست دگرہنی کے ساتھ
اور گوشت کی صورت میں انہیں استعمال کر کے آپ
سرخ لٹاڑ کا مدد دیکھ کر کچھ حیران رہ جائیں گے۔
تاہم یہ بات یاد رکھیں کہ زیادتی کرنے کی نقصان دہ
ہے استعمال کا راستہ ان کا راستہ سے سکون و صحت کا

راستہ ہے اس سے منہ نہ موڑیں اور گوشت کریں کے
آپ کی پوئیش خوراک ہیری والی اشیاء گوشت ذہری
پروڈکٹس پھلکس ایک متوازن غذاؤں پر مشتمل ہو۔
حقیقت یہ بتاتی ہیں کہ متوازن غذا میں استعمال
کرنے والے موٹے پورے بدن میں کم رہتے ہیں اور
قیض کے مرض میں شامل دگرہنی جلد ہوتے ہیں جو کہ
صحت کی خرابی کی جز خیال کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ
ان کا کو لیورل لیول کیمیم کم ہوتا ہے یوں یہ امر اضی
قلب پلڈر پر اثر دوسری سے محفوظ رہتے ہیں۔

کیا لحمیات مسئلہ ہے

اگر اڈے ذہری مصنوعات یا پھلی کو خوراک میں
شامل کر لیا جائے تو گوشت پائینہ کرنے والے افراد
بھی ان غذاؤں سے اپنی لحمیات کی ضرورت کو پورا کر
سکتے ہیں۔ اگرچہ گوشت لحمیات سے مہر پور غذا ہے
لیکن ان کا استعمال اس لیے استعمال میں استعمال
کرنے کی ہدایت کی جاتی ہے کہ لحمیات صحت کے
لیے جب ہی اچھی خیال کی جاتی ہیں کہ جب وہ
مناسب مقدار اور بہترین کو اپنی ہوں (مکمل جسم
کے لیے کافی غذائی استعمال ہوں)۔

Net Protein Utilisation (NPU) کی
اصلاح غذا میں شامل لحمیات کی مقدار کی اس فیصد
کی نشاندہی کرتی ہے کہ جسم کے لیے قابل استعمال
ہوتی ہے۔ یوں اڈے کی NPU قدر 94% ہے
جبکہ گائے کے دودھ کی 82% جو گوشت میں شامل
لحمیات کی قابل استعمال مقدار 67% سے زیادہ نہیں
ہے۔ اس کے علاوہ چھلی کی 80% NPU ذخیرہ
70% اور ٹوفو 65% ہے۔ یہ سب ہی ذرائع گوشت



خوشبو! آپ کی شخصیت کی عکاس

بہت سی خوشبوؤں کے درمیان درست کا انتخاب قدرے دشوار ہو جاتا ہے اپنی پسند شخصیت، موقع اور ماحول کی مناسبت سے خوشبو کا انتخاب احتیاط اور آئینہ بندی سے کرنا

خوشبو کی اپنی ایک زبان اور طاقت ہوا کرتی ہے یہ ہمارے مزاج پر بھی اثر انداز ہوتی ہے اور شخصیت کو معطر اور پیراثر بنا دیتی ہے

ریحانہ عرفان



تا آج بھی میری ماں بچنے لے ہی تھی پر کیا تھا؟ فراموشی زبان میں جس کے معنی موسیقی کی ایک اصطلاح کے ہیں جس میں کسی تار کے سر تیزی اور تواتر سے جھینرے جاتے ہیں۔ یہ ایک خوبصورت پرلوم ہے۔ اس کی حمد و خاصا پھولوں کی جھنکی، جھنکی مہک پرتی خوشبو سکون و طمانیت فراہم کرتی ہے۔

جین پٹو (Jean Patou's) نے 1930ء میں جوئے کے نام سے پرلوم متعارف کروایا۔ خاصا پھولوں کی خوشبو پرلوم ہے۔ یہ پرلوم ہے حد گراں قیمت سے یا کمین اور گلاب کے پھول اس کے دو اہم اجزاء ہیں۔ یہ پوری دنیا کی تھکی ترین خوشبوؤں میں سے ایک ہے جو خوشبو کی دنیا میں پھیلنے کے بعد دوسرے بھر پر جوئے کی کا نام آتا ہے۔ اس کی مقبولیت میں اس وقت سے حد اضافہ ہوا جب انگلستان کی ملکہ نے اسے استعمال کیا۔ اگر آپ ایک گلاب کی طرح کھانا چاہتی ہیں اور اس کی عکس کی طرح محسوس کرنا چاہتی ہیں تو یہ خوشبو ضرور استعمال کیجیے۔

1940ء میں نیا ریچی نے L'ain du Temps کے نام سے ایک بہت متعارف کروایا جس کا شمار آج بھی دنیا بھر میں ہے

مشرق کی ہریز یوپ کے لیے مقبول ہیں کا دہرہ کھتی تھی۔ اس پرلوم کی خوشبو خواب آگئیں دل فریب اور تسکین بخینچنے والی ہے۔ اس خوشبو نے مردوں کو بھی اپنے دام فریب میں الجھا لیا۔ مشہور کامیڈی اداکار چارلی چپلن بھی اس خوشبو کا شیدا بن گیا۔ اپنے دور کی مشہور اداکارہ ہین ہارلو کے پہلے شوہر نے اپنی خود کئی سے پہلے خود کو اس خوشبو میں ڈیرا کھتا۔

1921ء میں پہلی بار جھنکی کا جوڑ چاہی گئی ایک ایسی خوشبو جو اس وقت کے ٹیشن کے تقاضوں سے ہم آہنگ ہو اور اس شخصیت کی بخشی میں اضافہ کرے اس کے سیاہ اور سفید کے امتزاج پر مبنی ڈیزائن کردہ بوتل خوشبو اور خوبصورتی کا بجز نر تال میں ہے۔ جسے ہم آج تک ایسی شکل میں نہ دیکھ سکتے ہیں۔ ہر طرف ہلک مہک اور پھولوں جیسی شگفتہ خوشبو کا حال یہ پرلوم دینا بھر کے حصول فراہم ہے۔ یہ پسند کیا جاتا ہے۔ پھیلنے کے لیے مشہور اداکارہ مارن ٹروٹی پسند ہے خوشبو۔

آج بھی فریخ خاتون ٹیشن ڈیزائن نے 1927ء میں تخلیق کیا۔ آرٹ کے ایک شاہکار کے طور پر متعارف کروائی گئی۔ اس کی بوتل فریخ ڈیزائن میں دن اور اس کی مٹی میری ماں بچنے لے ڈیزائن کی تھی۔ اس پرلوم کا

بھی ہیں جو آج تک ان ہی پھولوں میں فروخت کیے جا رہے ہیں آج سے گئی دہائیوں میں جن میں انہیں متعارف کروایا گیا تھا اس وقت سے لے کر آج تک ان کے ڈیزائن و بناوت میں بے حد معیاری تبدیلیاں رونما ہوئی ہیں۔ زمانہ قدیم سے آج تک بتدریج ارتقائی مراحل سے گزرنے کے بعد خوشبو ہمارے روزمرہ زندگی کا لازم و ملزوم حصہ ہے۔

پرفیومز کی مشہور و معروف اقسام

(شالیار) کیوریشن کا تیار کردہ مشرق کا یہ حد متیل پرلوم ہے۔ اس کے نام کا مطلب ہے چار کرنے والوں کا سکس اس کا یہ نام شالیار کے پھولوں کی مناسبت سے رکھا گیا ہے۔ جنہیں مغل بادشاہ شہجہاں نے 1619ء میں تعمیر کروایا۔ وہ ان باغات میں اپنی بیٹی کی ملکہ متاز گل کے ساتھ چھ مہینے قادی کیا کرتا تھا اور جب بچے کی پیدائش کے دوران متاز گل کا انتقال ہو گیا تو اس نے اپنی بیٹی کی ملکہ کی یادگار کے طور پر تاج محل تعمیر کروایا۔ چاروتوں کی حرارت سے بھری خوشبو 1925ء میں متعارف کروائی گئی۔

مٹو کو جان میں متعارف کروائی گئی اس کو خوشبو سے کوئی راز کوئی چھپا ہوا بھید۔ یہ خوشبو پہلی جنگ عظیم کے بعد ایک ایسی وقت میں متعارف کروائی گئی جب

خوشبو ایک ایسا نقطہ تھے سننے ہی ہم میں سے بہت سوں کے ذہن میں ایک خوبصورت خوش وضع و نسیم پھول کا تصور ابھرنے لگا ہے جس میں ایک غیر ملکی کارباز لگتا ہے۔ وہ اس ڈیزائن کے لیے موجود ہوتا ہے۔ یہ خوشبو جو درتوں جھاڑوں پھولوں اور پودوں سے قدرتی طور پر پھوٹتی ہے اور آواز ہوتی ہے۔ اسے ہم گھول اور پانچوں میں پھیلنے اس خوشبو سے بنا کچھ خرچ کیے ہوئے لطف اندوز ہو سکتے ہیں لیکن بگونوں سے ہر خوشبو سے شاد و نادر سی لطف اندوز ہوتے ہیں کیونکہ خاص اور قدرتی خوشبو سے مددگار اور کم ہوتی ہے۔

کیا ہم جانتے ہیں کہ ہم پرلوم خوشبو کی خوبصورت یوں میں سر نہ خریدتے ہیں اور خوشی خوشی استعمال کرتے ہیں ان میں سے ہر خوشبو میں مسکونی طور پر تیار کی جاتی ہیں؟ ان کی اساس معنوی اجزاء پر مشتمل ہوتی ہے۔ 1860ء میں پرلوم انڈسٹری کی شروعات کے ساتھ ان کی ابتدا ہوئی۔ کوئی بھی خوشبو مختلف اجزاء سے ترکیب کے پیچیدہ امتزاج کی مدد سے تیار کی جاتی ہے اور کسی بھار میں سے کچھ قدرتی ذرائع سے بھی حاصل کیے جاتے ہیں۔ آج کل جو خوشبو میں تیار کی جاتی ہیں وہ 90 فیصد مکمل معنوی اجزاء پر مشتمل ہوتی ہیں اور قدرتی اجزاء پر مشتمل خاص خوشبو شاد و نادر سی متعلق ہوتی ہے لیکن ان خوشبوؤں کو

سارنے والے اور ان سے لطف اندوز ہونے والے اس امر سے بے نیاز نظر آتے ہیں کہ انہیں کس طرح اور کیسے تیار کیا جاتا ہے۔ خوشبو سے عدم ہوتی ہے کیا یہ نہیں ہوتی ہے؟ لیکن کیا ہم کچھ سمجھ رہے ہیں؟ ہاں ہاں ہاں خوشبو کے ساتھ لازم و ملزوم ہوتی ہے۔ ایک خوبصورت دل آویز خوشبو ضرور ہوتی ہے۔ اس کی خوبصورت مہک کو ایک خوش وضع و نسیم بول میں مہک سے کہا جاتا ہے۔ کچھ ہے حد مشہور و معروف پرلوم نہایت اعلیٰ خوبصورت نفیس و نازک پھولوں میں بھر کر فروخت کیے جاتے ہیں جو کلاسیک پرلوم پر بڑا بہت خود دیکھ کر کیے جاتے ہیں۔ انہیں ہوتی ہیں اور بہت اونچے دامن میں فروخت کی جاتی ہیں اور کچھ راہی کلاسیک مہک کے پرلوم آئیے





لیجی استعمال کی جاسکتی ہے خوشبو پر استعمال کر دیں تو کسی ہی خوشبو محسوس ہو کیونکہ خوشبو ہمارے مزاج پر بھی اثر انداز ہوتی ہے ہمارے زندگی میں خوشبو ضروری ہے۔ اس لیے ہماری زندگی میں خوشبو ضروری ہے۔ اس لیے ہماری زندگی میں خوشبو ضروری ہے۔ اس لیے ہماری زندگی میں خوشبو ضروری ہے۔

کریں۔ دوستوں کے ساتھ مل کر کر کے ایک ہی خوشبو استعمال کریں۔ آپ کو بہت سے نصیحتیں دی گئی ہیں کہ آپ کو خوشبو کے انتخاب میں مدد دے گی۔ یہ زیادہ بہتر ہے کہ آپ اپنے لیے خوشبو خریدنے کے لیے جائیں تاکہ کسی دوست کے ساتھ آپ کے انتخاب پر اثر انداز نہ ہو۔ اس طور پر ایکسپریس میں کسی چوبی دہائی سے بھیجی ہوئی ایک خوشبو ایکسپریس میں ہے کہ کاغذ پر چار سے پانچ خوشبوں کی چھڑک کر چھائیں۔ جو خوشبو آپ کو پسند آ جائے اسے اپنی جگہ پر استعمال کریں اور اس طور سے چھائیں تاکہ آپ اپنی گائیڈ کی خوشبو درست طور پر محسوس کر سکیں اور اس طور میں موجود دوسری خوشبو میں اس پر حاوی نہ ہو جائیں تاکہ کھنڈ گور جائے کہ بعد اگر آپ خود میں سے آئی اس خوشبو سے لطف اندوز ہو رہے ہیں تو پھر واپس جائیں اور اسے استعمال کریں۔

ایک ایک نام جو آج کے دور میں بہت مقبول ہے۔ خوشبو کے انتخاب میں کوئی غلطی نہ کریں۔ گھر پر دوستوں کی غیر رسمی دعوت ایک آجھا پڑا ہو سکتا ہے۔ وہ آپ کو اپنی پسندیدہ خوشبو کے نمونے تجھے کے طور پر دے سکتے ہیں۔ ہمیشہ یاد رکھیے کہ آپ ایک ہی وقت میں چار سے پانچ خوشبوئیں سوچ سکتے ہیں کیونکہ اس سے زیادہ

ہندوستان کے والے خوشبوئیں کیا جاتا ہے۔ 60 دہائی ایک ایک دہائی کی جس میں نرم لطیف خوشبو کے برعکس بڑھتی ہوئی انداز پر مستعمل پر فیوض تعارف کروانے گئے۔ کاروبار پر ایک ایسا نام ہے جو اس وقت کی اعلیٰ ذوق کی حامل خواتین میں سے ہے ہندوستان کا جاتا تھا۔

پچھلوں پر خوشبوئیں 1980ء کی دہائی میں سے مدنیوں میں (Nocturnes) ایک ایسا نام جو آج بھی بے حد مقبول ہے۔ خوشبو اسے سب سے اہم ترین بات میں بے حد غور و خوض سے استعمال کرتی ہیں۔ 90ء کی دہائی کے آخر میں کافی ڈیٹا چائٹ اور پلوں سے شہر کے لیے عطر کے مقبول ہونے کی ابتدا ہوئی تو کسی اور کرنا دوسرے نام جو ان دنوں استعمال کیے جاتے تھے۔ اور ایک طویل سطر کے بعد اب کسی سو صدی میں پچھلوں کی محک پر خوشبوئیں ایک دفعہ پھر مقبولیت کے اعلیٰ ترین درجے پر فائز ہیں۔



استعمال اور استعمال
ہم خوشبو متعدد وجوہات کی بنا پر استعمال کرتے ہیں۔ بنیادی طور خوشبو ہم پر دل سے آتی ہوئی خوشبوئیں کا خاتمے کے لیے استعمال کی جاتی ہے لیکن اس کا کل ہمارے اپنی شخصیت کو بھرپور اثر پڑتا ہے۔ اس لیے ہمیں خوشبوئیں استعمال کرتے ہیں۔ خوشبو ایک نیا زبان اور عطر ہوتا کرتی ہے۔ یہ بھی مختلف کی وجہ حاصل کرنے کے

خوشبوئیں کو گھنٹے کی کوشش میں آپ ان کی خصوصیات کو الگ الگ شناخت نہیں کر سکیں گی یہ بھی ضروری نہیں کہ کسی دوسرے پر لگائی جانے والی خوشبو جب آپ خود

بالوں کے بارے میں چند آزمودہ ٹوٹکے اور نسخے!

• قطع میں دوسرے سے زیادہ اپنے بالوں میں شہید مرت کیونکہ شہید آپ کے بالوں کا قدرتی رنگ روشن (نکل) چھڑکتے ہیں۔
• اپنے بالوں کو خوشبو کرنے کے بعد ہر ایک کنڈیشنر استعمال کیجئے تاکہ بالوں کو دوبارہ نمی اور رطوبت ملتی رہے۔ اس طرح بال خشک اور بھر بھر سے ہونے سے محفوظ رہتے ہیں اور تنہا نہیں ہیں۔
• بالوں میں باقی رہ جانے والا اور تنہا انداز رہ جانے والا کنڈیشنر رڈاز استعمال کیجئے یا زیادہ سے زیادہ ایک روز کے وقفے سے استعمال کیجئے۔
• اگر آپ کے بال خشک یا لے ہیں تب اپنے بالوں میں ایسا کنڈیشنر استعمال کیجئے جو خاص طور



اگر آپ اپنے خوش قسمت ہیں کہ آپ کے پاس مختلف خوشبوئیں کا ذخیرہ موجود ہے تو پھر آپ انہیں موقع و محل کی مناسبت سے منتخب کریں کیونکہ آپ کی خوشبو دوسرے پر اثر انداز ہوتی ہے کسی دعوت یا تقریب کے موقع پر استعمال کی جانے والی خوشبو آپ کی خوشی اور محبت کے اظہار کے طور پر ہوتی ہے مگر یہ آپ کے کام کی جگہ پر کوئی غلط پیغام دے سکتی ہے لیکن آپ جرأت مند اور ہم جویشی لوگوں کو حیران کریں۔ اپنی خوشبو کو اعتماد کے ساتھ استعمال کریں یہ آپ کی دوست ہے اور سب سے بڑا اثر دوست۔

بالوں کا کچھ نہیں لگتا ہے۔ اس لیے بالوں سے کھینچنے یا اگلیوں سے آن کی لٹیں بنانے یا انہیں بار بار لٹے یا خیرت کے اوقات میں سر پر کھانے رہنے سے پرہیز کیجئے کیونکہ بالوں کو جس قدر لڑکا جاتا ہے ان میں خشکی اور بیل پڑنے اور کھٹنے کا رجحان اتنی ہی زیادہ پروان چڑھتا ہے۔
• سوئے وقت یا ستر پر لیٹتے وقت اپنے بالوں کو نکھلا مت چھوئیے۔ ایک ڈھکی ڈھکی پٹیا میں انہیں اس کیجئے۔ خیال رہے کہ چوٹی پر زیادہ سخت نہ ہو نرم ہی چوٹی یا جڑا بنائے۔ اس طرح بال کرنے سے محفوظ رہتے ہیں۔
• اگر آپ کے بال خشک یا لے ہیں تو غسل کے بعد بالوں کو دھوئے کہ بعد ان میں خشکی یا بیل پڑنے کیجئے کیونکہ بالوں کے

خشکی یا لے بالوں کو خشک کرنے سے بچانے کے لیے انہیں تازہ ہوا سے خشک کیجئے اور ہوا سے خشک ہونے سے خشکی یا بیل پڑنے کیجئے۔ اگر آپ جلدی میں ہیں تو بالوں کو تازہ سے دبا کے فموزیے یا کنڈیشنر اور سسٹلے سے بچائیے۔ بال خشک اور تازہ ہیں کہ وہ اپنا کچھ لگتا ہو لیکن یہ کھیل بالوں سے کھینچنا زیادہ آپ کا کچھ لگتا ہو لیکن یہ کھیل

موسم بہار

میں رنگوں کی بہاریں

موقع کل اور موسم کے لحاظ سے کیا جانے والا میک اپ آپ شخصیت کو پرکشش بنا دیتا ہے لیکن میک اپ کرتے ہوئے اپنے لباس کے رنگوں تقریب کی نوعیت اور اپنی نمکونہ و ملحوظ خاطر کیفیات

موسم بہار میں خوشنما رنگوں کے لباس بہت خوبصورت لگتے ہیں کیونکہ موسم بہار میں کھلنے والے پھولوں کے رنگ ہمارے لباس میں بھی نمایاں نظر آتے ہیں



ہیں تاہم جو ان لڑکیاں کرتے ہیں انہیں شراؤزر یا اسکرٹ میں نظر آنی میں البتہ ضروری ہے کہ یہ تقریبات میں ایسے لباس پہننے سے گریز کیا جاتا ہے۔ البتہ شادی کی تقریبات کے علاوہ دوسری تقریبات میں جو ان لڑکیاں اس طرح کے لباس میں نظر آتی ہیں۔

چھپتے چھپاؤں سے شراؤزر اینڈ میچر کر کے تنگ پائے کی حصار کو مقبول حاصل ہے ان کے ساتھ شراؤزر لائی طور پر توڑی سی شارٹ، بھوٹی یا اچھی ہے جبکہ پائے لینا کھلے پند کے جاتے ہیں

موسم بہار میں خوشنما رنگوں کے لباس بہت خوبصورت لگتے ہیں۔ چڑی کا لباس بھی اس موسم کا خاصہ ہے رنگ بڑھ چڑی کا لباس یا سادے سوٹ سے چڑی کا دھند بہار کا پتہ دیتا ہے۔ آپ آج کے ہر طبقہ تقریبات میں بڑے اعتماد کے ساتھ بین سٹی میں بھی ٹرینڈ والے لباس بھی بہار میں اچھے لگتے ہیں اس موسم بہار کی طرح کش اور خوبصورت موسم ہے اس میں ہر طرح بڑی رنگ و رنگ بڑے لباس پہننے کا موقع ملتا ہے۔ ہر موسم اپنے اندر ایک انفرادیت رکھتا ہے موسم بہار بھی اپنے اندر ایک انفرادیت رکھتا ہے اور یہ انفرادیت اس کا انتخاب کہ فطرت کے سادے رنگ اس موسم میں نظر آتے ہیں لہذا آپ بھی تقریبات کے لیے ایسے لباس کا انتخاب کریں جس میں موسم بہار کے رنگ و رنگ نمایاں ہوں تاکہ آپ کی شخصیت میں بہار کا تاثر باقی رہے

اس انداز سے جو شخصیت میں شائستگی کے عنصر کے ساتھ ساتھ جدت اور کشش بھی دکھائی دے۔ بہار کے موسم میں تو اکثر کٹھن، مین لائن ڈیولپٹ، سسک، جارجت اور اسٹون وائٹ جیسے پڑے چڑھاتے نرم اور ہلکے ہوتے ہیں بہت خوبصورت لگتے ہیں۔ جن میں فیشن اور موسم کے مطابق شراؤزر کی پیش تو ضرور ہوتی ہے مگر ڈریس کا بنیادی رنگ شٹلر اور ایک میچ کیا جاتا ہے تاکہ گرم اور سرد کا تاثر نمایاں رہے۔

وقت چڑی سے جڑا ہے اور فیشن اس سے بھی زیادہ بڑھ چڑی سے مگر اسٹ کے حلقے کیسے یا جاکھ اور کدو، بیش فیشن سے ہم آہنگ دکھائی دیتی ہے مگر یہ چھپتے ہے کہ جو درود میں جہاں دنیا بھر کے فیشن ایک دوسرے میں دم کو چھپا کر اس مشکل بارے میں اور اسٹیشن جھپٹے کے باعث خواتین اپنے لباس کو توجہ دینے لگی ہیں جس میں وہ اسٹارٹ نظر آنے کے ساتھ ساتھ فیشن کے تقاضوں پر بھی پوری توجہ دیتی ہیں اور شراؤزر کی بھی نمایاں ہوتی ہے کہ شراؤزر خواتین کی بڑی تعداد ان بھی شراؤزر ہوتا ہوں اور جدید تر شراؤزر فیشن کے ساتھ اپنی شخصیت کو نمایاں کرتی

بہار کا موسم بہار لانا ہے جاتی ہوئی سردیاں موسم بہار کی آمد کا پتہ دیتی ہیں۔ پھولوں کے کھلنے کا موسم ہوتا ہے۔ پھول جو قدرت کی مناسی کا کارڈ نمونہ ہیں۔ قدرت نے پھولوں کو اس قدر کشش اور خوشنما رنگ دے دیے ہیں کہ پھولوں کو دیکھ کر دل چاہتا رہے البتہ کی شامہ لگتا ہے۔ موسم بہار اس لحاظ سے حسین ترین موسم ہوتا ہے کہ اس موسم میں ہر طرف قدرت کی مناسی کا مظاہرہ ہوتا ہے۔ باغوں میں پھول کھلتے ہیں یہ تقریب منظر کشیوں کو خندک اور دل و دماغ کو فخر سے ملاتا ہے۔

پورے سال سب سے خوبصورت اور حسین لطیف اور سردیت سے بھر پور یہی بہار کا موسم ہوتا ہے۔ جس میں خوشنما رنگوں سے بھی بھر پور اور موسم بھی کھلتے ہیں سال میں دو بار بہار آتی ہے ایک جب سردیاں کا موسم شروع ہوتا ہے اور ایک جب سردیاں کا موسم ختم ہوتا ہے موسم بہار کو بھر پور دیکھ اور اس کا موسم فرم آتا ہے۔ اہل کرانگی کے لیے خطا موسم ایک وقت ہے۔ موسم بہار کے بعد موسم بہار سے خوبصورت انداز ہوتا جاتا ہے۔ موسم بہار کی خوشنما رنگوں کی

خطی ہوئی موسم ساتھ لے کر آتا ہے جو انسانی حواس میں خوشنما اثرات مرتب کرتی ہیں۔ بہار کے موسم کی تو جتنی تعریف کی جائے کم ہے بہار کی تعریف شاعروں نے اپنی شاعری میں کی ہے محبوب کی آمد کو بہار سے تشبیہ دی جاتی ہے اس کی سکرابت کو پھولوں کے کھلنے کا قریب قرار دیا جاتا ہے۔ موسم بہار انھوں اور رنگوں موسم ہے بہار کی آمد کے ساتھ ہی ساری کا ناکات رنگ برنگ خوشبوؤں سے مٹی لگتی ہے۔

موسم بہار کے لباس

موسم بہار ایک نرم گرم موسم ہے اور سادہ و چھترارت رکھتا ہے اس موسم میں لباس بھی بہاری آمد کا پتہ دیتا ہے۔ لیکن موسم بہار میں کھلنے والے پھولوں کے رنگ ہمارے لباس میں بھی نمایاں نظر آتے ہیں۔ تقریبات کو ظاہر ہے کہ ہر موسم میں ہوتی ہیں لیکن موسم بہار میں لوگ زیادہ سے زیادہ تقریبات کرتے ہیں کہ موسم خوشنما ہوتا ہے لہذا خوبصورت لباس پہننے کا موقع غریب آتا ہے۔ آج کل موسم بہار میں پڑے ہوئے ہلکی ہلکی خوشنما اور مین لائن کو فخر ہے ہارنی ہارنی ایسے میں تقریبات میں شراؤزر کے لیے دل و دماغ کو فخر ہے کہ اس لیے خواتین کی کشش ہوتی ہے کہ کتنی اچھی



موسم بہار اور میک اپ

موسم بہار تو خوشنما رنگوں کے دھول سے ملنا خوب جاتی ہیں۔ موسم اور موقع کل کی مناسبت سے جتنا خوشنما خواتین کے لیے ہیشہ ہی پسندیدہ رہا ہے۔ موسم بہار ایسا موسم ہے جس میں خواتین اپنے آئینہ کو تھیل کر سکتی ہیں۔ پھولوں آپ یہ چیک کر لیں کہ آپ کے میک اپ کے لباس میں کیا ہے۔ اس موسم میں جو رنگ استعمال کیے جائیں وہ اپنے اندر کافی رنگینی رکھتے ہوں اور جنہیں استعمال کر کے آپ کو لگے کہ آپ نے واقعی دور حاضر کا موسم بہار کے اعتبار سے میک اپ کر رکھا ہے۔

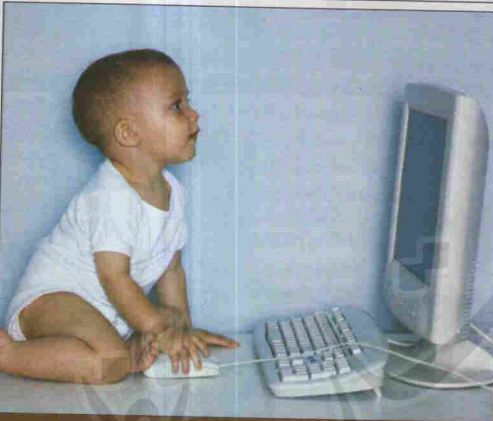
موسم بہار کا سب سے اہم میک اپ کا گلوں کا ہے جنہیں پورٹ اور ہلکے شڈز کا استعمال کرنا ہے اور یہ ہے۔ خاص مواقع کے لیے آپ بولڈ شڈز استعمال کر سکتی ہیں۔ مگر عام حالت میں آپ کا گلوں پر کھانی

Presented by: KITECRAFTS Experts
All Rights Reserved

آسانشات سے جڑے مسائل اور بچے

دینی سرگرمیوں کے ساتھ ساتھ جسمانی سرگرمیاں بچے کی مجموعی صحت کے لیے ناگزیر ہیں

وہ اپنے پسندیدہ کھیل سے لطف اندوز ہونے لگے گا۔ کوشش کیجیے کہ ورزش اور جسمانی کھیل کو روزمرہ کی عادت بن جائے۔ اپنے بچے کی دوسرے بچوں کے ساتھ مل کر کھیلنے کی حوصلہ افزائی کیجیے تاکہ وہ کھیل کے ذریعے اپنے دوستوں سے مل سکے۔ کھیل کو اور جسمانی ورزش کی مدد سے یقیناً بچے کا نمٹنا پے نہایت حاصل کر سکیں گے۔



جدید ترقی یافتہ دور نے جہاں ہمیں بے شمار آسانیاں اور آسانشات فراہم کی ہیں۔ وہیں ان سے حماشا آسانشات سے جڑے مسائل کا بھی سامنا ہے۔ ان میں سے ایک بچوں کا کھیلوں کی وی اور کھیلوں کے سامنے بیٹھے رہنا ہے۔ دیکھا یہ گیا ہے کہ اسکول کے بعد بچے تمام جسمانی سرگرمیاں معوق کرتے ہوئے باقی وی پر اپنی من پسند کارٹون سیریز میں من ہوتے ہیں یا کھیر کھیر کے سامنے بیٹھ کر کسی بار دھاز سے بھر پور کیم سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ اس طریقہ ہائے زندگی سے ان کی جسمانی ورزش نہ ہونے کے برابر ہوتی ہے۔ اس طرح زندگی کے بچوں پر دور رس اثرات مرتب ہو جاتے ہیں اور وہ ایام طفلی میں ہی زائد وزن (Obesity) اور مٹا پے کا شکار ہوتے ہیں۔ جبکہ بچوں کی صحت کے لیے جتنی سرگرمی کے ساتھ ساتھ جسمانی سرگرمیاں بھی عداہایت کی حامل ہوتی ہیں۔ ان مسائل سے بچنے کے لیے ماؤں کو چاہیے کہ وہ بچوں کے لیے ٹی وی اور کھیر کے سامنے بیٹھے کا وقت مختصر کریں اور یہ ایک دن میں دو گھنٹے سے زائد نہیں ہونا چاہیے۔ خوش قسمتی سے اگر آپ کے گھر کے ریلن حملہ یا بدبو

بلڈ پریشر کو معتدل رکھنے والا آلہ

یہ آلہ خون کی وریڈوں کو کشادگی بخش کر خون کی رکاوٹ دور کرنے کی صلاحیت کا حامل ہے



میں تحقیق کاروں نے ایک ایسا کارآمد آلہ ایجاد کیا ہے۔ جو بلڈ فشار خون (High Blood Pressure) کو بناء کی گولی یا انجکشن سے معتدل حالت میں واپس لے آئے میں مدد کا ثابت ہوگا۔ طبی ماہرین نے اس حیرت انگیز طبی آلے کو "Resperate" کا نام دیا ہے۔ یہ آلہ دیکھنے میں ایک چھوٹے سا کوئے "واک مین" جیسا ہے۔ یہ خون کی وریڈوں (Blood Vessels) کی جتنی ختم کر کے ان میں کشادگی پیدا کرنے کی صلاحیت رکھتا جس جگہ کی وجہ یہ خون وریڈوں میں پھنستے۔ دوران خون میں رکاوٹ کے باعث ہی عموماً بلڈ فشار خون کی شکایت لاحق ہوتی ہے۔ طبی ماہرین نے سب اس آلہ کو تحقیقی بنیادوں پر ان مریضوں پر استعمال کیا جنہیں بلڈ فشار خون (High Blood Press) کی شکایت تھی۔ اس آلہ کے استعمال کے چند روز کے اندر ہی ان مریضوں نے بہت حیرانگی سے اس بات کا اعتراف کیا کہ ان کا دوران خون ڈرامائی انداز میں معتدل حالت میں رہ رہا ہے۔ Resperate کے بنیادی کام کے آغاز کا سب سے پہلا مرحلہ مریض کے دوران نفس اور

دوران نفس کو افزائی طور پر اپنے فیڈ شدہ پروگرام کی رو سے معتدل رکھنا شروع کر دیتا ہے۔ ہر انسان میں مکمل نفس کی میانہ شرح 10 منٹ میں 18 گہری سانس لیتا ہے۔ Resperate میں تین ماہرین نے ہر سرور والی ہلکی بھلکی موسیقی بھی ابتدائی آزمائش کے طور پر فیڈ کی ہے تاکہ مریض جلد پرسکون ہو سکے۔ تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ مکملی نفسا میں آہستہ آہستہ ہموار اور گہری سانس لینے سے نفسا سے تازہ آکسیجن زیادہ مقدار میں ہمارے پیچھے دیوار اور تھاری ان باتوں میں جذب ہوتی ہے جس کے درمیان ہمارے پورے جسم میں وریڈوں (Vessels) کا جال بچھا ہوا ہے۔ اگر آکسیجن کی مناسب مقدار ان بچوں (Muscles) اور باتوں (Tissues) تک نہیں پہنچتی ہے تو اس کے نتیجے میں یہ بچہ جہاں ہیں اور ان کے کمر کے لیے لازمی طور پر وریڈوں پر دباؤ بڑھتا ہے اور خون کی روانہ بی بی طرح سٹاٹر ہوتی ہے اور بلڈ پریشر میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اسی لیے بچوں اور باتوں کے پرسکون ہونے ہی بلڈ فشار خون کے مریضوں کا مکمل نفسا صحت ستاد اعزاز میں روانہ ہو جاتا ہے وہ 10 منٹ میں 10 مرتبہ گہری ہموار سانس لینے لگتے ہیں اور ان کا بلڈ پریشر 120/80 ہو جاتا ہے۔ Resperate کے مسلسل 4 بیٹے 15 منٹ تک استعمال سے بلڈ فشار خون کے مریض رو بہ صحت ہو جاتے ہیں۔

گردن تو مثل گردن مینا اٹھائیے!

چہرے، ہاتھ اور پاؤں کے بعد گردن ہی وہ حصہ ہے جو نظروں کی گرفت میں رہتا ہے عیلمندی کا تقاضہ ہے کہ جتنی توجہ چہرے کو دی جاتی ہے اتنی ہی توجہ گردن کو بھی دی جائے

ریحانہ عرفان

گردن کو نازک خوبصورت اور شکنوں سے پاک رکھنے کے لیے صحت بخش وٹامنز و منرلز سے بھرپور خوراک استعمال کرنے کے ساتھ ساتھ اس کی گلیجزنگ اور ورزشوں کا سہارا بھی لیجیے



کرنے میں معاونت کرتا ہے۔ گردن پر دی کی ایک تہہ لگاؤ اور 20 منٹ تک گردن پر دبا کر دینے اور اس کے بعد نیم گرم پانی سے دھو کر گردن پر موچر لگا کر رکھیں۔ گردن ہمارے جسم کا وہ حصہ ہے جس کی چلنے کے نیچے رونق خارج کرنے اور دل کو تازہ دہنیں پانے جاتے۔ یہی وجہ ہے کہ گردن ایک وہ وٹامن حصہ ہے جو عمر سیرنگی کے اثرات کو نمایاں کر دیتا ہے۔ اس لیے یہ بہت ضروری ہے کہ چہرے کے ساتھ ساتھ گردن کی حفاظت کا بھی خصوصی اہتمام کیا جائے۔

سہرے زردی نالی یا سفیدی نالی دیکھ کر گردن کے عمومی مسائل ہیں اور یہ محض گردن کو نظر انداز کرنے کی وجہ سے نمودار ہو جاتے ہیں۔ گردن کے آسانی سے صوب سے محسوس جانتے جانتے گردن کی رنگت گرمی ہو جانے کی ایک جمل عمل تحید ہے جلد کو موچر لگا کر کرنے کے بعد براہ راست سورج کی شعاعوں کا سامنا کر جلد پر ٹھیکہ کی نالی کا سبب بنتا ہے اور گردن کی رنگت گرمی دکھائی دینے لگتی ہے۔ اس لیے چہرہ دھوئے اور غسل کرنے کے بعد گردن پر اچھی طرح خشک کر کے سورج کا سامنا کریں۔ گردن پر موجود گرمی لکیروں کی ایک وجہ آپ کے گلے کے گھٹے کے زیورات بھی ہو سکتے ہیں جو گردن کے ساتھ لیے ہوئے متعلق جلد کو چھوتے رہتے ہیں۔

غلط دماؤں کا استعمال (جیسا کہ کسی سوپ میں سلفر پالا جاتا ہے) بھی جلد کی رنگت کو گہرا کرنے کا سبب بن جاتا ہے۔ بیرونی عوامل کے علاوہ وٹامن B کی کمی بھی گردن پر سفیدہ ہونے پیدا کرنے کا سبب بن سکتی ہے۔ پکڑوں کو فانی سے بے اثر بنانا کا حصہ بنائیں۔ متوازن غذا اور جلد کی باقاعدہ دیکھ بھال اور حفاظت ان مسائل سے نجات دلائے گی آپ کی ہر دیکھ رہی ہے۔ آپ ڈاکٹر کے مشورے سے اپنی غذا میں وٹامن سپلیمنٹ شامل کر سکتی ہیں کیونکہ وٹامنز بہترین مائع تکمیل (Anti oxidants) خصوصیات کے حامل ہوتے ہیں جو صحت آلودگی اور سورج کی بالائے بخشی شعاعوں کے نقصانات سے جلد کو محفوظ رکھتے ہیں اور جلد کی حفاظت کرتے ہیں۔ وٹامنز کے مختلف غذائی فوائد سے مستفید ہونے کے لیے یہ یاد بہتر ہے کہ وٹامن کی مطلوبہ مقدار پکڑوں، بنزیروں اور غذائی کی بد سے حاصل کریں۔ وٹامنز جلد کو کیچنے اور مائع دوم

خستہ سے دودھ سے ہلدی شامل کر کے گردن کا مساج کریں۔ گردن کی باقاعدگی سے گلیجزنگ کے علاوہ فٹف ایک ایک دفعہ گردن کی خصوصی صفائی اور مساج کریں۔ گردن کی جلد کی رنگت کو گہرا ہونے سے بچانے کے لیے SPF30 کے حامل سن اسکرین کا استعمال کریں۔ گردن کو اوپر نیچے دائیں بائیں گردش دیتے ہوئے گردن کی ورزش کریں تاکہ گردن اور اس کے ارد گردی جلد شکلوں سے پاک اور تہی رہے۔

گردن کی جلد کی حفاظت کے لیے خصوصی طور پر کریمی گلیجز استعمال کریں۔ گلیجز کی زبردہ مقدار گردن پر لگائیں اور اسے بکھر دیکھ لگائے دیں۔ تاکہ گردن پر بھی ہوتی گردن پر پڑ جائے۔ اس کے بعد نرم پانوں سے اوپری جانب ترکت دیتے ہوئے مساج کریں اور کانٹن ہال سے گردن کو صاف کر لیں۔ چہرے کے ساتھ ساتھ گردن کی بھی اسکیٹین کریں شوٹانی اور تہی کے لیے کا اسکرپ تیار کریں اور گردن کا مساج کریں۔ دہی کا استعمال بھی گردن کی گرمی رنگت کو ہٹانے

حالت اور بد نما دکھائی دینے لگی۔ یہ اس وجہ سے ہوتا ہے کہ بہت ہی مختصر صرف چہرے ہی کی گلیجزنگ ٹھنک اور موچر لگا کر گردن پر اسانا زور لگاتی ہیں اور گردن مکمل طور پر نظر انداز کر دیتی ہیں۔ اس کے نتیجے میں جراثیم سے بھرپور میل نکال گردن پر جمع ہوتا رہتا ہے اور اسے بد نما دکھاتا ہے اس لیے غلطیوں کا تقاضا ہے کہ آپ چھٹی قیہ اور خیال اپنے چہرے کا دھو کر اپنی قیہ گردن پر بھی دیکھیں تاکہ یہ بھی چہرے کی طرح خوبصورت اور تازہ دکھائی دے۔

گردن کو غایت پسند کریں

گردن کو غایت پسند کی ضرورت ہوتی ہے۔ اپنی جلد سے مطابقت رکھتے ہوئے موچر لگا کر گردن کا مساج کریں تاکہ گردن کو مناسب مقدار میں کی فراہم ہوتی ہے۔ جڑنگ (سی) گردن کے لیے بہت عمدہ گلیجز ثابت ہوتی ہے خصوصاً چمکی جلد کی حال خواتین کے لیے نازل سے خشک جلد کی طرف مائل خواتین

جب بھی خواتین کی جلد کی حفاظت و خوبصورتی کے واسطے سے بات کی جائے تو عام طور پر خواتین کی زیادہ توجہ اپنے چہرے کو خوبصورت بنانے کی طرف ہی مبذول دیتی ہے اور وہ سمجھ جاتا ہے کہ جلد کی گردن کو کفراموش کر دیتی ہیں۔ متوجہ ہوئیے کہ ہماری گردن جسم کا وہ حصہ ہے جس نے ہمارے سہارا دیا ہوا ہے اور چہرے کا ساتھ اور پاؤں کے بعد گردن ہی وہ حصہ ہے جو تمام دن نظروں کی گرفت میں رہتا ہے۔ گردن کی جلد کی حفاظت کرتا ہے صحت مند اور جوان لگتا ہے۔ ہم اپنا تہہ یہ کیونکہ گردن کی آپ کے تمام حسن و جمال کی مظہر ہے۔

جب آپ کی صورت یا شام کی پارٹی میں شرکت کرنی ہے یا کسی فٹشن کے موقع پر کوئی بہت ہی شاندار سامانیز اسٹائل بناتی ہیں آپ کی گردن آپ کے سراپ کو خوبصورت بنانے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ آپ کا لباس میک اپ، چہرے کے لوازمات ان سب کی خوبصورتی کا دوا دہار آپ کی گردن پر ہوتا ہے۔ شکنوں اور چہروں سے پاک گردن آپ کو پورے کشش خوبصورت نہوائی گا۔ مکمل دکھا دیتی ہے۔ گردن اور اس کے ارد گردی جلد کی حفاظت بے حد اہم ہے کیونکہ ماحولیاتی تہیوں اور مریجی کے اثرات کا شکار گردن پر ہے بد نماؤں کو نظر آتا ہے آلودگی وغیرہ پینڈہ جراثیم اور بیکٹیریا کی گردن کے گلے ہونے سے بڑھ جاتے ہیں۔ یہ جسم کا سب سے نظر انداز کیا ہوا حصہ ہے جس کی صورت کی ضرورتیں بالائے بخشی شعاعوں کے خورے سے ہماری گردن بھی محفوظ بنی رہ پاتی ہے۔

گردن ہمارے جسم کا حس ترین حصہ ہے۔ اگر آپ اسے نظر انداز کرنے کی کوشش کریں گی تو اس کا نتیجہ یہ ہوگا کہ چہرے کی خوبصورتی گم ہو جائے گی۔ والی لکیروں اور شکنوں کی وجہ سے مائع چیلنے کی اس سے پہلے کہ گردن کی جھریاں آپ کی صورت کو برا راز فاش کر دیں۔ اپنے طرز زندگی میں تبدیلیاں ڈال کر گردن کی خوبصورتی میں شامنا کریں۔

بہنوں کی گھٹنوں کی رائے کے مطابق یہ گھٹنوں کے گردن پر توجہ نہیں دیں گی یہ میریں ہر گھٹنوں کے علاوہ گردن اور اس کی اطراف جلد کی گرمی رنگت کی





سورشی خصوصیات کے حامل ہوتے ہیں اور یہ خصوصیات جلد پر عرصہ سید کی اثرات کو کم کرتی ہیں۔ گرین فی بہت فائدہ پہنچاتی ہے کیونکہ اس میں شامل آئی آکسیڈنٹ جلد کے خلیات کی حفاظت کرتے ہیں۔

گرون کی ورزشیں

گرون کو نازک خصوصیات اور کٹھنوں سے پاک رکھنے میں گرون کی ورزشیں بہت اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ اپنے جسم اور گردن کو دن میں کئی دفعہ کھینچیں اور پھیلائیں۔ بالکل آسانی سے کر سکتے ہیں۔ آگے سے محفوظ رہ سکے اور جاکڑے ہوئے گس جھپوں کو سکھان لے۔ آپ یہ ورزشیں روزانہ دن کے کسی بھی حصے میں کر سکتی ہیں۔ پہلے پیٹھ اور پیٹھ کے دو دامن درست ہیئت اختیار کریں۔ پیپہ پڑھ کر کرتے ہوئے اپنے آگے کو زیادہ آگے کی طرف نہ جھکا کریں پیٹھ کا پیرا اے آپ کی گردن پر غیر ضروری طور پر زیادہ ڈالے گا۔ سونے کے لیے کم اونچائی والے کیلے استعمال کریں اگر آپ اس کی ضرورت محسوس کریں تو وقفے وقفے سے پوزیشن تبدیل کرتے رہیں تاکہ گردن کے دروازہ اور پچاؤ سے محفوظ رہ سکیں۔

آپ کی نشست پر درخواست کے مطابق گردن کو جوانی و خوبصورت بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ بے ڈھب اور بے کاغذ انداز نشست آپ کی گردن کے سٹرو کو کمزور کرتا ہے اور گردن پر بھریوں اور کٹھنوں کا سبب بناتا ہے اس کا نشانہ بنتے سے پہلے ہی اختیار کریں۔ جب پیپہ پڑھ کر کام کر رہی ہوں تو آپ کی کٹھنوں سے پیپہ پڑھ کر تیار ہونی چاہیے۔ پہلے پیٹھ اور کمر سے ہونے کے دوران اپنے گردن اور گردن کو ہمیشہ اونچا اور سیدھا رکھیں۔ سونے کے دوران ایسا کرنا استعمال کریں جو نہ بہت زیادہ اونچا ہو نہ بہت زیادہ پتلا ہو کیونکہ یہ پیپہ پڑھ کر اس کی پیپہ پڑھ کر اس کے سر کے پچھلے حصے اور گردن کے درمیان جھری موجود رہے اس طرح سے آپ کی گردن کٹھنوں سے محفوظ رہ سکے گی۔ تھوڑی سی قیود اور احتیاط سے آپ بھی راجہ جس جی خوبصورت گردن کی مالک بن سکتی ہیں۔



لیے ہمیشہ رات کو سونے سے پہلے اپنے چہرے کے ساتھ ساتھ گردن کی کیئرنگ کو بھی اپنی روٹین کا حصہ بنائیں۔ اپنے ہاتھوں کو اوپر کی جانب حرکت دیتے رہیں چھوٹے چھوٹے اسٹروکس کی مدد سے کیئرنگ ملک سے مساج کریں۔ کاف بائری کی مدد سے صاف کریں۔ سادہ پانی سے دھوئے کے بعد موچر انڈر استعمال کریں۔ موچر انڈر آپ کی گردن کی جلد کو نمی فراہم کرے گا اور گردن کو جھریوں اور کٹھنوں سے محفوظ رکھے گا۔

عرق گلاب

گھر سے باہر نکلنے سے چند منٹ قبل

فریش کریم ماسکا

فریش کریم میں شامل موچر انڈر کی کثیر مقدار گردن کی جلد کا تازہ بخش دیتی ہے۔ کریم کو اچھی طرح پیسٹ کر اس میں پھیرے گا اس اور ماسکا رس شامل کریں۔ تیار شدہ کچھ کر گردن پر لگا لیں 15 منٹ کے بعد جو کھڑا صاف کریں۔ یہ فریش کریم ماسک جلد کے اوپر مردہ خلیات کو دور کرنے میں مددگار ہوگا اور جلد کو نمی و تغذیائیت فراہم کرے گا۔

نمک

جلد سے مردہ خلیات کی پریش اتارنے کے لیے نمک ایک بہترین قدرتی مسک ہے۔ ایک کھانے کے چمچ نمک پاؤڈر میں نم لگا کر اس کو ایک ہار پیٹ تیار کریں۔ اس ہار پیٹ سے گردن پر مساج کریں۔ فرنی آپ خوشنود کریں گی۔

لیمون کا رس

ایک اور کم قیمت اور باہولت گھریلو نسخہ لیمنوں کے رس کا استعمال ہے۔ لیمنوں کے رس کو کاف بائری کی مدد سے گردن پر لگا لیں 10 منٹ تک لگا رہنے دیں۔ خشک ہونے کے بعد دھو لیں۔ یہ گردن پر پھی ہونی کر د اور اونٹنی کا خاتمہ کر دے گا اور جلد صاف اور تروتازہ دکھائی دینے لگی۔

اگر آپ حساس جلد کی مالک ہیں یا کسی قسم کی جلدی زود سی سوزش جلد میں جھٹکا ہیں تو لیمنوں کے رس کو براہ راست استعمال کرنے کے بجائے عرق گلاب میں لیمنوں کا رس شامل کر کے گردن پر لگائیں۔

اسٹینڈنٹک اسکرپ

فریش کریم میں ایک جگہ جگہ اور چائے کی پتی شامل کریں۔ منٹ بک اس کچھ سے گردن کا مساج کریں۔ گردن دھوئے کے بعد موچر انڈر لگائیں۔ موچر انڈر جلد کے اوپر مردہ جلد کے خاتمہ کر دے گا اور گردن پر پھی ہونی کر د وقت عرصہ سید کی اثرات کو کم کرتا ہے۔



خوبصورت ہاتھ پرکشش ٹانگیں

اپنی روزمرہ کی مصروفیات میں سے ٹھوڑا سا وقت نکال کر اپنے ہاتھوں اور پیروں کی دلکشی بڑھانے پر توجہ دیں۔ جتنے میں ایک بار ہاتھ پیروں کی صفائی ان کی خوبصورتی اور دلکشی میں اضافہ کرتی ہے

اپنے ہاتھوں اور پیروں کی نگہداشت پر آپ جو وقت صرف کرتی ہیں اسے رائیگاہ نہ جانیں۔ کیونکہ خوبصورت ہاتھ و پیر آپ کی شخصیت کا اظہار کرتے ہیں



ڈوبے اور درد منت تک ڈالے رہے۔ تو لے سے انھیں کو پیروں کے بالائی حصے کو بہت آہستہ کی ساتھ دبا ہے۔ یہ جگہ بہت نازک ہوتی ہے اور اسے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسے ہاتھوں میں سامان کی باقیات کو بالکل صاف کر دینے کی غرض سے اپنے ہاتھوں کی ایک باجھریل پاش یا ریموور کے ذریعے مٹائی جائے۔ اس کے بعد میں کسٹ (Base Coat) لگایے۔ اس کا آغاز دائیں سے باجھریل پاش کو تمام طور سے شفاف نیل پاش کی شکل میں ہوتا ہے جو آپ کے ہاتھوں کو نیل پاش کے کیے یا دی اجزا کے باعث درنگ ہونے سے محفوظ رکھتا ہے۔ جب یہ خشک ہو جائے تو باجھریل پاش استعمال کیجئے۔ صرف دو جگہ کوٹ لگائیے۔ دوسرا کوٹ اس وقت لگائیے جب پہلا کوٹ مکمل طور سے خشک ہو چکا ہو۔ بالا خر جب پاش مکمل طور سے خشک ہو جائے تو پھر اپنے ہاتھوں پر پکارتیں تک مار لیں تاکہ نیل پاش لگے۔

یہ ضروری ہے کہ نیل پاش کوٹ لگانے سے پہلے پانی نیل پاش کو مکمل طور سے صاف کر دیا جائے۔ جتنے میں ایک بار مٹی کیور آپ کے ہاتھوں کو خشک حالت میں رکھتا ہے۔ چنانچہ یہ ہمیشہ بکھر ہوتا ہے کہ آپ جتنی کیروں اور مونچھ رازر کے بجائے قدرتی چیزیں استعمال کریں۔ اس لئے قدرت سے بھی رجوع کریں اور روز دو سات کو ٹھوڑی سی بالائی یا دودھ کو ایک قدرتی مونچھ رازر کے طور پر استعمال کریں۔ اگر آپ اس میں ٹھوڑا سا صابن بھی ملا دیں تو یہ آپ کے

کودھ دیکھنے میں خوبصورت صاف تر ہے اور پیش نظر آئیں۔ اپنے کام کا آغاز ناخن تراشی (Manicure) سے کیجئے۔ اس کام میں آفرینا پندرہ منٹ لگتے ہیں اور جتنے میں ایک بار یہ کر لینا کافی ہے۔ ایک بار جب آپ کے ہاتھوں کے ناخن صاف ہو جائیں تو آپ کو ضرورت صرف اس بات کی ہے کہ اپنے ناخنوں اور ہاتھوں کو رکنے کی غرض سے ان پر کوئی قدرتی نیل لگائیں۔ مجھے یہ دیکھ کر بھی حیرت ہوتی ہے کہ اپنے فاقہ اوقات میں جبکہ پاؤں کی کے استعمال کیجئے۔ بادشہ آفریدی پینڈ ایک دوسرے سے مختلف ہوتی ہے اور بعض اوقات کچھ مایہ نازم کی چیز بھی کی شخص کے موز سے مطابقت رکھتی ہیں۔

سب سے پہلے تو اپنی پرانی نیل پاش کو اتار دیجئے اور پھر اپنے ہاتھوں کو فائل کیجئے۔ لمبے ناخن سب سے زیادہ ان خواہش کے لئے موزوں ہوتے ہیں جن کی انگلیاں لمبی اور سبک ہوتی ہیں۔ لیکن اگر آپ کی انگلیاں چوٹی اور موٹی ہیں تو اس بات کا خاص طور سے خیال رکھئے کہ آپ کے ہاتھوں میں خشک ہوں اور پوروں سے ایک انچ کے سلویس جتنے سے زیادہ آگے لگے ہوئے نہ ہوں۔ اس کے بعد اپنے ہاتھوں کو صاف نیل پانی میں

کر دو دیکھنے میں خوبصورت صاف تر ہے اور پیش نظر آئیں۔ اپنے کام کا آغاز ناخن تراشی (Manicure) سے کیجئے۔ اس کام میں آفرینا پندرہ منٹ لگتے ہیں اور جتنے میں ایک بار یہ کر لینا کافی ہے۔ ایک بار جب آپ کے ہاتھوں کے ناخن صاف ہو جائیں تو آپ کو ضرورت صرف اس بات کی ہے کہ اپنے ناخنوں اور ہاتھوں کو رکنے کی غرض سے ان پر کوئی قدرتی نیل لگائیں۔ مجھے یہ دیکھ کر بھی حیرت ہوتی ہے کہ اپنے فاقہ اوقات میں جبکہ پاؤں کی کے استعمال کیجئے۔ بادشہ آفریدی پینڈ ایک دوسرے سے مختلف ہوتی ہے اور بعض اوقات کچھ مایہ نازم کی چیز بھی کی شخص کے موز سے مطابقت رکھتی ہیں۔

سب سے پہلے تو اپنی پرانی نیل پاش کو اتار دیجئے اور پھر اپنے ہاتھوں کو فائل کیجئے۔ لمبے ناخن سب سے زیادہ ان خواہش کے لئے موزوں ہوتے ہیں جن کی انگلیاں لمبی اور سبک ہوتی ہیں۔ لیکن اگر آپ کی انگلیاں چوٹی اور موٹی ہیں تو اس بات کا خاص طور سے خیال رکھئے کہ آپ کے ہاتھوں میں خشک ہوں اور پوروں سے ایک انچ کے سلویس جتنے سے زیادہ آگے لگے ہوئے نہ ہوں۔ اس کے بعد اپنے ہاتھوں کو صاف نیل پانی میں

اپنے ہاتھوں اور پیروں کو درست حالت میں رکھنے کے لئے تمام ممکنہ تدابیر اختیار کیجئے۔ یہاں کچھ مفید نئے ٹپس کے جا رہے ہیں جن کے ذریعے آپ اپنے ہاتھوں اور پیروں کی بہتر طور پر دیکھ بھال کر سکتے ہیں۔

ہاتھ آپ کی شخصیت کے بہترین آئینہ دار ہیں۔ لوگ ہمیشہ خوبصورت اور عمدہ ہاتھوں کو پسند کرتے ہیں اور ان کی تحسین کرتے ہیں کیونکہ ہاتھ آپ کی شخصیت کا اسی طرح اظہار کرتے ہیں اور اسے پرکشش بناتے ہیں جس طرح آپ کا خوبصورتی کے ساتھ میک اپ کیا ہو یا نہ ہو۔ آپ اپنے ہاتھوں کی دیکھ بھال پر جو وقت صرف کرتے ہیں اسے بھی ایک رائیگاہ مت سمجھئے تاہم ہاتھوں اور پیروں پر توجہ دینے میں آپ جو وقت صرف کرتی ہیں وہ اس وقت کا محض ایک چھوٹا سا حصہ ہے جو آپ اپنے چہرے کی نگہداشت کے لئے صرف کرتی ہیں۔

اگر آپ یہ سمجھتی ہیں کہ کچھ طرح کا اظہار نہیں کرنا چاہتے تو ایک خاص خوبصورت اور شگفتہ و سناکت پر ایک نظر ڈالئے جو اپنے ہاتھوں کی حرکات کے ذریعے مختلف قسم کے جذبات کا اظہار کرتی ہے۔ یہ خاص شاعری ہے اور ہم اپنی روزمرہ کی زندگی میں بھی اکثر غور و فکر کے ہاتھوں کی اس دلا ویز حرکات کو دیکھ کر

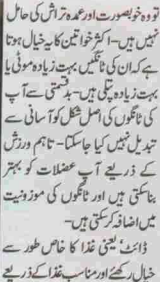
کو دیکھتے ہیں جنہیں وہ مختلف کاموں کی اہماری کے لئے بڑے کا دلاتی ہیں۔ ہم خود اس انوکھی کیفیت سے اپنے نظر انداز کردہ کھری کھری کمال والے ہاتھوں کی جانب دیکھتے ہیں جن کی کوئی بھی ذہنک کرے جسے نیل لگا کر ہاتھوں پر توجہ دینے کا کام شروع کیا جائے گا۔

ہاتھوں کی دیکھ بھال کرنا بہت آسان ہے۔ جو خواتین بھی جو یہ سوس کرتی ہیں کہ ان کے پاس اس قسم کے کام کے لئے وقت نہیں ہے وہ بھی اپنی مصروفیات میں سے صرف باجھریل پاش کو وقت نکال کر اپنے ہاتھ پر چارے نظر انداز کر دوں گے ہاتھوں پر کچھ توجہ دے سکتی ہیں۔

اپنے ہاتھوں کو ایسا بنائے کی غرض سے



Presented by: ANTOINETTE Expert
Copyright Reserved



ڈائٹ یعنی غذا کا خاص طور سے خیال رکھئے اور مناسب غذا کے ذریعے

بجائے سیزھیوں کے ذریعے اوپر جائیے۔ اس سے
مانگوں کی ورزش ہوگی۔

بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ نالگیں موٹی نہیں ہوتیں۔ لیکن وہ بیماری لگتی ہیں کیونکہ ان میں خون کا دوران صحیح نہیں ہوتا۔ اپنی نالگوں اور پردوں کو اوپر اٹھا کر رکھئے۔ اگر آپ یہ محسوس کریں کہ آپ کے جسم میں پانی رک رہا ہے تو روزانہ 6-8 گلاس پانی پیئے کو اپنا معمول بنائیں۔

چلتی فنان گیس روئیں دار ہاگوں کے مقابلے میں
زیادہ پرکشش تھی ہیں۔ ہاگوں کی صفائی کے لئے کریم کو
بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس کے علاوہ خواتین کے
استعمال کے متعدد ٹیپک ٹورلوجی عام طور پر دستیاب
ہیں۔ لیکن ہاگوں کو صاف کرنے کا بہترین ٹورلوجی قدرتی ذریعہ
ملی کا لپ ہے۔ ملی کی اس لپ کو نہانے سے پہلے
استعمال کرنا چاہئے۔ ملے کے بعد اسے دھو سکتے ہیں۔
چھوڑ دیا جائے نہانے کے بعد اس کی جلد پر مچھر لگنے
کا خطرہ کم ہوگا۔

آپ کے چلنے کا انداز بھی آپ کی شخصیت پر بہت زیادہ اثر انداز ہوتا ہے۔ اگر آپ اس طرح چلتے ہیں کہ آپ کے گھٹنے جھکے ہوئے ہوتے ہیں تو ایسا لگے جیسے کوئی اونٹ ریگستان میں چلا جا رہا ہو۔ چلتے وقت آپ کی ٹانگوں کو بالکل سیدھا رہنا چاہئے۔ سب سے پہلے آپ کے بچوں کو زمین کو چھونا چاہئے۔ اس کے بعد ہی آپ کو زمین کو چھونا چاہئے۔

لے لیے دُک رکھ کر چلتی ہوئی خاتونیں مڑے
یونیفارم پہ بھی تکی ہیں۔ ان کے قدم سبک اور آسہ
ہوئے چائیں اور ایک دوسرے سے ہر کے سامنے
چاہئے۔ سر اوپر اٹھا ہوا چاہئے۔ شانے پیچھے
طرف ہوئے چائیں پشت سیدھی ہوئی چاہئے۔
پیچھے کا انداز بھی خاص اہمیت کا حامل ہوتا
ہے۔ ناگ پرنا نگ رکھ کر کھڑے چائیں صرف اس وقت
لگ سکتے ہیں جب آ کر ٹھوڑے ہوتے ہوئے ہوں۔

عام ٹانگیں اس وقت زیادہ خوبصورت معلوم ہیں جب آپ ٹانگ پر ٹانگ رکھے بغیر پیشی ہوں آپ کی ٹانگیں ایک دوسرے کے متوازی ہوں یا جیز زائیں ختمے کے تھوڑا سا پیچھے ہو۔ ٹانگیں اس طر کھجی ہوئی ہوئی چائیں۔ اس پوز میں آپ ز ولا نظر آئیں گی۔

چربی سے نجات حاصل کیجئے۔ - آلوزیادہ مت کھائیے۔

اگر آپ کی ٹانگیں بہت تپتی ہیں تو ورزش کے ذریعے ان کی حالت کو بہتر بنایا جاسکتا ہے۔ ورزش کے ذریعے ان کو بخوبی بصورت بھی بنایا جاسکتا ہے۔

اپنی دونوں اڑیوں کو آپس میں ملائیے اور اپنے
پٹوں کے بل کھڑی ہو جائیے۔ اپنے گھٹنوں کو
جھکاتے ہوئے لیکن جسم کو سیدھا رکھتے ہوئے نیچے چل
جائیے۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ اٹھئے۔ اس ورزش کو
روزانہ تین بار کرنے کی ضرورت ہے۔ اگرچہ یہ ایک
مشکل ورزش ہے لیکن اس کا فائدہ بہت ہے اور یہ
نامعلوم ایک حالت کو سدھارتی ہے۔

ناگموں کی شکل و صورت کو بہتر بنانے کی غرض سے
پیدل چلنا اور سائیکل چلانا بہترین ورزشیں ہیں۔

جہاں جہاں ممکن ہو، لفٹ کے ذریعے اوپر چڑھنے کے

انگوں کی خوبصورتی پر بھی کافی توجہ دی جا رہی ہے۔
اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ جو خواتین اسکرٹ
اور شارٹس پہنتی ہیں، وہ اپنی ٹانگوں کو خوبصورت

دوست منہ نہ ملے سے قول کو بوجھ کر نہ لیں۔
 فی الحقیقت خوبصورت جانوں سے کیا مراد ہے؟ جانوں
 کی خوبصورتی کا انحصار جانگوں کی شکل و صورت اور ان کی
 لمبائی پر ہوتا ہے۔ جانوں کی خوبصورتی تماش کا ایک
 نمونہ ہے کہ آپ نے دونوں بیڑوں کو مل کر دیکھا ہو جائے
 میں دیکھنے کا ارادہ کر لیں۔ آپ نے دونوں جانگوں
 میں دیکھ کر دوسرے کو اپنی دونوں پندھیلوں کے درمیان
 رکھ کر اگلے تھر سے کو اپنے دونوں گھٹنوں کے درمیان دیکر
 روک تھیں۔ ان بیڑوں جموں پر آپ کو تین سکوں کا
 ایک بونٹ دیا کرو گا جس سے ہاتھ کاٹ لیا جائے گا۔

خوبصورت ناغیں عام طور سے نچھے اور پنڈلیوں کے درمیان اور پنڈلیوں اور گھٹنوں کے درمیان اور طے ہوئے گھٹنوں کے اوپر تھوڑی سی جگہ کی حامل ہوتی ہیں۔ لیکن اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہے کہ اگر آپ کی ٹانگیں ان سارے معیارات پر پوری نہیں اترتیں

اچھے دوسرے کام میں استعمال کرتی ہیں جس کے لئے اگر آپ اپنے ہاتھوں کو دھوائی یا باغیانی یا کسی بھی ہاتھوں کو زیادہ خوبصورتی کے ساتھ صاف کر دے گا۔

اپنے لیے کوئی ایسا رشتہ نہیں ہے کہ آپ دوست بن سکیں۔
 کہیں اور آپ کو بھی ملے گی کہ آپ کو دوست بننا
 آپ کے بس کا وہ نہیں ہے جو آپ کے دوست بننا
 طرح سے تیار ہے۔ آپ اپنے دوستوں پر تیار ہیں
 تیار ہیں اور وہ بھی تیار ہیں اور اس کے بعد خاص کام
 کیجئے۔ اطمینان کا کام کر کے وقت اس بات کا خاص طور
 سے خیال رکھیں کہ وہ آپ کے دوست بن سکیں۔
 آپ کے دوستوں کے ساتھ آپ کے دوست بن سکیں۔
 انھیں آپ کے دوستوں کے ساتھ آپ کے دوست بن سکیں۔

اس بات کو یاد رکھئے کہ بہت ٹھنڈا اور بہت گرم پانی
 ہاتھوں کے لئے نقصان دہ ہے۔ پانی کا درجہ حرارت
 کمرے کے درجہ حرارت کے مساوی ہونا چاہئے۔
 سردیوں کے موسم میں ہمیشہ یہ بہتر ہوگا کہ آپ اپنے
 چہرے اور ہاتھوں کو ٹھنڈے پانی سے دھوئیں تاکہ

قدرتی طور پر کرنی پیدا کرنے والے تیل اپنی جگہ پر موجود ہیں لیکن اس کے ساتھ ہی یہ بھی ضروری ہے کہ ہر بار باہر جھونے کے بعد آپ ہاتھوں پر تھوڑا سا تیل ضرور مل لیں۔ بعض زیادہ نفاست پسند خواتین ناریل کے تیل کی بوتلوں کا گوارہ بھی ہیں چنانچہ آپ کھانے پکانے کا عام تیل (کلک آئل) یا زیتون کا تیل (Olive Oil) استعمال کر سکتی ہیں۔

الغیوں کو عام طور پر لچکدار رکھنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ انہیں ایک خیالی کی بورڈ (Keyboard) پر چلانے کی ورزش جاری رکھی جائے۔ اپنے دونوں ہاتھوں کو پھیلائیے اور پھر انہیں مشمر مرغ کے پروں کی طرح حرکت میں لائیے۔ پھر اپنی کلائیوں کو کمر کی سونیاں (Clockwise) کے انداز میں گھمائیے۔

پھر گھڑی کی سوئیوں کی حرکت کے مخالف اعداد ۱۲
(Anti Clock-wise) گھمائیے۔ اگر آپ کو
بہت زیادہ تحریر کا کام کرنا پڑے تو ٹوئین اگلیوں کی
ورڈز اس طرح پیچھے کاٹنی چھوٹوں کو کس کے بند کیجیے
اور پھر تیسری سے چھٹی کے مابین اور اگلیوں کو پیچھے لائیے۔
مٹھی کو بار بار جلدی جلدی بند کرنے اور کھولنے کی
ورڈز اس کے پیچھے کاٹنی صرف آپ کو نہ تھوڑے
نچھات لگائے گی بلکہ اس کی وجہ سے آپ کی اگلیوں
کے جڑوں پر فاسٹ باؤس سے بھی جھج نہیں چلیں گے اور



ماؤں کے لئے بطور خاص

خساق

ایک مہلک اور خطرناک مرض



**CHILD
HEALTH
GUIDE**

ڈاکٹر سعدیہ عبداللہ

بچے کی سانسوں میں خرابی، رگڑتی ہونی آواز کا تاثر، سانس کے اندر اور باہر کرنے میں دقت اس کی خطرناک صورت کی علامات ہیں

غٹوگی بہت زیادہ بچپنی، چہرے کی بھوری یا نیلی پرتی رگت کی صورت میں بچے کو اسپتال لے جانے میں ہرگز تاخیر نہ کریں

ذہانت

یہ ایک مہلک اور خطرناک مرض ہے۔
کھوپ آواز کے پکس اور سانس کی نالی میں ہونے والے ایک خطرناک انفیکشن کا نام ہے۔

یہ تکلیف بچوں کو عام طور پر سردیوں اور موسم بہار میں ہو جاتا کرتی ہے اور بہت کم ہوا اندر جاتی ہے جبکہ بڑے بچوں کی سانس کی نالی بڑی ہوتی ہے۔ اس لیے اس مرض کے عمل کے اثرات کچھ کم ہوا کرتے ہیں۔

کروپ عام طور پر چھ ماہ سے زیادہ عمر کے بچوں اور ان سے بڑوں پر حملہ آور ہوا کرتا ہے اور اس کی پہلی علامت رات کے وقت دیکھی جاتی ہے۔ یعنی اس مرض کا پہلا حملہ رات کے وقت ہوا کرتا ہے۔

چند بچوں پر کروپ کا حملہ صرف ایک بار جبکہ چند بچے کی بار بار اس کے شکار ہوا کرتے ہیں۔

کروپ کے حملے سے پہلے بچے ایک یا دو دنوں کے لیے ٹھنڈ میں جھلکا رہتا ہے۔

**آپ کی توجہ کے لیے
(علامات)**

• اچانک خطرناک پریشان کن اور جھونکنے جیسی کھانسی جس طرح ٹھانڈا ٹھانڈا پڑا ہو۔

• سانسوں کی آہورفت آواز کے ساتھ۔ جب سانس اندر جارہی ہو اس وقت رگڑتی ہوئی آواز۔

• بچے کو خرابے بھی ہو سکتی ہے اور سانس لینے میں رگڑتی ہوئی آواز کا تاثر سانس کے اندر اور باہر دونوں

میں دقت ہو تو اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ کروپ خطرناک صورت اختیار کر گیا ہے۔

• بچے سانس لینے میں بری طرح جدوجہد کرے اور آپ کو اس کے سینے کی کیفیت سے اس کی دھواڑی کا احساس ہو رہا ہو۔

کیا کرنا چاہیے؟

یہ علامات محسوس ہوتے ہی آپ گھبرا نہیں۔ کیونکہ آپ کی گھبراہٹ صورت حال کو اور خراب کر دے گی۔

آپ کے پاس چونکہ وقت نہیں ہے اس لیے کسی اور سے کہیں کہ وہ فوری طور پر ڈاکٹر کو بلا یا ہسپتال میں فون کرے اور آپ خود اس بچے کو اپنے خاٹوں پر

اٹھا کر غسل خانے کی طرف دوڑ لگا دیں۔ غسل خانے میں بچے کو گرم پانی کے سارے نکلے

ایک ساتھ کھول دیں تاکہ پورا غسل خانہ اٹھیں (بھاپ) سے بھر جائے۔ غسل خانے کی ساری کونکریاں اور دروازے بند کر دیں تاکہ بھاپ اندر ہی رہے۔

پھر بچے سے کہیں کہ وہ اس بھاپ میں زور زور سے سانس لے۔

تقریباً نصف گھنٹے کے اندر اس کی سانسیں معمول پر آئیں گی اور اس کی کھانسی ک جائے گی۔ یہ طریقہ علاج جرتا بغیر طور پر اس کے لیے کارآمد ثابت ہوا کرتا ہے اور بہت سے بچوں نے اس سے فائدہ حاصل کیا ہے۔

جب بچے کی سانسیں معمول پر آجائیں تو اسے آرام دہ کھن یا ہسٹر پر لٹا دیں۔ اگر اس کے بعد بھی اس کی سانسوں کی یہی کیفیت رہے تو اسے ایک بار

پھر غسل خانے لے جائیں تاکہ سانس میں اسی کوئی (بھارے) یہاں سے جا کر سانس میں سانس دلا دیں

سہولت نہیں ہے غسل خانوں میں گرم پانی کے نکلے موجود ہوں۔ اس لیے اسی صورت میں بھاپ کے ذریعے سانس کے دوسرے طریقے استعمال کیے جاسکتے ہیں۔

واٹر خانے کے طور پر ایسی دوا دے سکتے ہیں جو ناک کے ذریعے اندر پہنچائی جائے یا ایسی دوا کھانے کے لیے دی جاسکتی ہے۔ اگر اس کے باوجود بچے کی وہی کیفیت رہے تو پھر فوری طور پر اسے ہسپتال پہنچا دیں۔

بچے کے کمرے میں کسی کو بھی سگریٹ نوشی کی اجازت نہ دیں۔

مرد و شاموں میں یہ حملہ زیادہ شدید ہو سکتا ہے۔ اس لیے بچے کو سردی کے اثرات سے محفوظ رکھیں۔

اس مرض میں بچے کی آواز جانے لگتی ہے (چٹھہ جاتی ہے) اس لیے اس کے کمرے کو گرم رکھنے کی کوشش کریں۔

ایمرجنسی

اگر مندرجہ ذیل صورت حال پیدا ہو جائے تو دیر کے بغیر ڈاکٹر کے پاس چلی جائیں یا ہسپتال پہنچ جائیں۔

• اٹھیں (بھاپ) میں سانس لینے کے باوجود اگر دس منٹ کے اندر بچے کی سانسیں اور کھانسی درست نہ ہو رہی ہو تو۔

• بچے کو سانس لینے میں بڑے الجھا دھواڑی ہو رہی ہو۔ اس کا اندازہ اس کے سینے کی حرکات سے ہو سکتا ہے۔





• اگر بچہ خود کوئی کی حالت میں جا رہا ہو یا بہت ہے
• اس کا چہرہ دھو کر یا بنا ہوتا جا رہا ہو۔
• یہ وہ حالات ہیں جن کا احساس ہوتے ہی آپ کو
• فوری طور پر بچے کو ہسپتال لے جانا ہے۔

ناک، کان، حلق اور عمل تنفس

ضمینی دوائیں اور علاج

چھٹی طریقہ علاج کے ماہرین کا یہ خیال ہے کہ یہ
تکلیف لگنا اہم ترین عمل خرابی کی وجہ سے ہوا کرتی ہے۔
اس مرض یا تکلیف کے لیے وہ ادویہ کو بہت مفید
خیال کرتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ ادویہ سینے میں بھی
ہونی چاہیے ڈھیلا کر دیتا ہے اور بچہ اس تکلیف سے
نجات پا جاتا ہے۔

مغربی جڑی بوٹیوں کے علاج سے فلم کی زائید
بہار اور روکنے کی کوشش کی جاتی ہے اور سانس کی
تالیوں کو آرام پہنچایا جاتا ہے۔

ہومیو پتھی میں بھی اس کی دوائیں موجود ہیں۔
جیسے اکونٹا 30C اس وقت اس بچے کو دیا
جاتا ہے جب رات کو بچے کو اسے نیند نہ آ رہی
ہو کھاس رہا ہو یا اس کی سانسیں اکڑ رہی ہوں۔ اگر
ایک گھنٹے کے اندر اسے نیند آ سکے تو پھر یہ دوا دہرائی
جاتی ہے۔

اگر اس کے باوجود بچے کی حالت میں کوئی تبدیلی نہ
ہو اور مزید دشواری پیدا ہو جائے تو پھر اس وقت
اسپتھیا 6C دیا جاتا ہے۔ اس کے ساتھ ہی ہبھر
سلیپ 6C بھی استعمال کرائی جاتی ہے۔ یہ دونوں



• مسلسل سردی جس کا اثر سینے تک پہنچ جائے
• اس کے ساتھ کھانسی کے تشکیلات شروع ہو جائیں۔
• عام طور پر اس کا سانس کاغذ پر رس کی ہلکی علامت
• سمجھا جاتا ہے۔
• چھینک اور ہنسی ہوتی ناک۔ خاص طور پر گرمی
• کے شروع میں۔
• اگر اس کے ساتھ فائبروسس تو پھر تپ کا ہی
• (HAY Fever) امکان ہو سکتا ہے۔
• اکڑی ہوئی آواز۔ گلے میں تکلیف اور بخار بھی
• ہو سکتا ہے۔

• لارنکائٹس (LARYNGITIS) یا تو یہ خود
• ہی ہوتا ہے یا پھر خنڈ لگنے کی صورت میں ہوا کرتا
• ہے۔

• بچہ سے چھین ہو۔ طبیعت بہت خراب ہوگی۔
• کھانسی اور بخار بھی ہو۔

• غصہ یا اندیشہ۔ فوری طور پر ڈاکٹر سے رجوع
• کریں۔ اگر بچے کی سانسیں اکڑ رہی ہیں تو یہ آخار
• اور بھی خطرناک ہے۔ اس میں بارش ٹپ ہونے کا
• امکان بھی ہوا کرتا ہے۔

• خنڈ۔ آنکھوں یا ماتھے اور ناک کے ارد گرد
• تکلیف کا احساس۔

• بڑے بچوں میں سالی ٹس کا قوی امکان ہے۔

• بے چینی۔ دھکا ہوا گلا۔ بخار اور پیٹ میں
• پٹھن یا درد بھی ہو سکتا ہے۔

• اس کا سبب ناسلر ہو سکتے ہیں۔

• ناک سے ہونے لگے۔
• منہ سے سانس لینا۔ ہنسی ہوئی ناک۔ کانوں
• میں آنکھوں کا امکان۔
• درد میں دھنکنا۔ یہ علامات پانچ برس کی
• عمر تک واضح طور پر ہوا کرتی ہیں۔
• ہنسی ہوئی ناک اور تقریباً ہر موسم میں چھینکوں کی
• کثرت۔
• بہت چھین سے بچے کی قسم کی اماری میں مبتلا ہو گیا
• ہو۔

• رات کو کھانسی کا دورہ۔ روزش کرتے وقت بھی
• کھانسی ہو کر آتی ہوا اور نیند میں خرابی۔

استیمیا - ذمہ کا امکان

• سردی۔ جس کے ساتھ کھانسی کا دورہ اور سنے کی
• سانس لگنے لگیں۔

• برا کھانسی کا اندیشہ۔ فوری طور پر ڈاکٹر سے رجوع
• کریں۔

• سردی کے حملے کے بعد بچے کو کھانسی شروع
• ہو جائے۔ بخار آئے اور سانس تیز چلنے لگیں۔

• یہ برا کھانسی ہو سکتا ہے۔ یہ پیر خوار پر کم اور غشوں
• چلنے والے یا اس سے بڑے بچوں کو عام طور پر ہو جاتا
• کرتا ہے۔

• اچانک جھٹکی ہوئی۔ تکلیف دہ اور پریشان
• کر دینے والی کھانسی۔ خاص طور پر رات کے وقت۔

• کالی کھانسی کا اندیشہ ہے۔ فوری طور پر ڈاکٹر سے
• رجوع کریں۔

معصوم آنکھوں کے گرد سیاہ حلقہ

طبی مسائل کا شکار بچے

بھرپور نیند اور بہترین غذائیں ان حلقوں کو ختم کر سکتی ہیں

بچہ بچوں کی آنکھوں کے گرد ہر عمر کے مرد و خواتین کی طرح حلقہ نمودار ہو جاتے ہیں ان معصوموں کے چہروں پر یہ سیاہ حلقہ قدرتا معلوم ہوتے ہیں۔ یہ مائیں کو مدبرہ ذیل وجوہات کے باعث ہوتے ہیں مائیں کو چاہیے کہ اپنے بچوں کی صحت پر برقرار رکھنے کے لیے درج ذیل نکات پر فوری مہم کو ذکر کریں۔

- 1- مناسب اور مطلوبہ نیند نہ لینا بہت خطرناک ہے بچوں کی نیند کا وقت مقرر کر دیں اور انہیں بھرپور نیند لینے کا موقع دیں۔
- 2- بچوں کو 1 گھنٹے سے زیادہ کمپیوٹر نہ بیٹھنے دیں۔
- 3- بچوں کو سناٹا، لکڑھٹائی کی طرف راغب نہ کیجیے۔
- 4- بچوں کو بھرپور سو توڑا نیند نہ کیجیے۔
- 5- بچوں میں خون کی کمی نہ ہونے دیں۔

بچوں میں دانت نکلتا:

آنکھوں میں دانت نکلنے کے دوران مختلف چیزیں منہ میں ڈالنے اور چبانے کی عادت عام ہے دراصل دانت نکلنے کے عرصے کے دوران بچے ایک عجیب سی کیفیت کا شکار ہو جاتے ہیں۔ جس میں آن کے مسوڑھے ہر شے کو چبانے کی کوشش کرتے ہیں یہ ایک فطری عمل ہے اس کیفیت کے دوران وہ کئی ایسی اشیاء



دوسرے بچوں کے خون کے نمونوں کے ساتھ جاننا گیا تو Autism کا شکار ہونے والے بچے کے خون میں ایک پریشاں پائیدار Vasoactive intestinal peptide پایا گیا جو دماغ کی کارکردگی کو متاثر کر سکتا ہے۔

بہر حال کوئی واضح علامت ابھی تک سامنے نہیں آئی ہے جو بچوں میں Autism کا سراغ لگائے۔ 2 سال کی عمر تک کسی بچے میں اس مرض کی علامات واضح نہیں ہو پائی ہیں۔ بہر حال کچھ علامات یہ ہیں۔ اگر بچہ آنکھیں ملائے سے گریز کرے۔ کبھی مسکرائے نہیں؟ کھوکھ کے پیلے تانے؟ بڑا دے انہیں پھر سے سے تاثرات یا رد عمل کا اظہار نہ کرے تو Autism کی علامات ہو سکتی ہیں۔ اس کے علاوہ اگر بچہ اپنا نام نہ پہچانتے یا کھانے کے بلائے اشیاء کو واضح طور پر شناخت نہ کر سکتے تیار رہ جاتے پر روئے نہیں۔ اسے پکڑے سے کے گرد اشیاء کو دیکھ کر کسی قسم کی پریشانی کا اظہار نہ کرے۔ تانی چبانے پر خوش نہ ہو اور دیگر بچوں کے کھیلوں پر رد عمل ظاہر نہ کرے تو Autism ہو سکتا ہے۔ اگر بچہ اس قسم کی کمی کی شکایات کا شکار ہے تو کسی دماغی واکس سے رجوع کیجیے۔ نفسیات دان سے رابطہ کیجیے اور اگر مرض ثابت ہو جائے تو جلد از جلد علاج شروع کر دیجیے۔

Autism یا خود محوری خود تسکینی

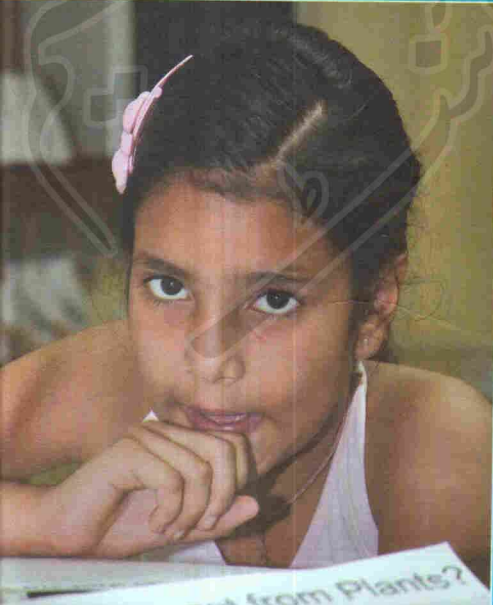
اس مرض کا شکار بچے اپنی ذات میں کمیوں پر ہنسنے ہیں جس کی وجہ سے وہ سماج اور معاشرے سے کٹ جاتے ہیں

کامیاباؤستہ آپ کا بچہ خود محوری Autism کا شکار تو نہیں ہے؟ کیا ایسے دماغی عمل کا نام ہے جس میں ہمیں کچھ قائل دینا سے کٹ جاتا ہے اور وہ اپنی ہی دنیا میں گم ہوتا ہے یا بول چال میں رکاوٹ مادی تعلقات میں تنگی جھجک یا دوری اور ایک ہی رد ہے حرکات و سکنات یا باتوں کا بار بار دہرانا سے متعلق مسئلہ ہے اگر یہ بچہ میں نمودار ہو جائے تو پھر والدین کو ہوشیار رہنا چاہیے یہ غیر خودی کے دور میں بھی ظاہر ہو سکتا ہے۔

Autism کے اسباب کے ساتھ بہت ہی غلط فہمیاں پڑی ہوئی ہیں جن میں والدین کا غلط رویہ اور دوران عمل کی قسم کی غلط حرکات و سکنات کا سبب ہونا شامل ہے ان میں چٹائی نہیں بلکہ یہ توہمات اور فطرت ہیں۔ حقیقتات لئے ثابت کیا ہے کہ بچوں میں Autism کچھ دماغی اوصاف کی علامت کی غیر بعد میں Autism کے مرض کا شکار ہو گیا) کو جب

موجودی کو ظاہر کرتا ہے جو کہ بچوں کے دماغ میں موجود ہیں ہوتے یا ان کی شوخیاں ہو پاتی جن میں Prefrontal Cortex اور Amydala جیسے غیبات شامل ہیں اور جو کہ جذبات و احساسات کی ترجمانی کرتے ہیں اس لئے غیبات ہیں۔ یہی بچوں میں کیجیے کی صلاحیت میں کمی یا غلط Autism اور Learning disorders جیسے امراض کا باعث بنتی ہیں۔

ایک دوسری تحقیق کے مطابق دماغ میں خلیوں کی جھڑپ میں تبدیلیات پیدا کرنے کا عمل اس کا باعث ہے بہر حال یہ کھریہ ابھی غیر واضح ہے بعض ایشیائی برائے مینٹو (USA) کے پائلڈ نیورولوجسٹ Dr. Kurin Nelson MD اور ان کے ساتھیوں کی تحقیقات کے مطابق ایک ایسے خوراک کو خون (جو Autism کے مرض کا شکار ہو گیا) کو جب



وجوہات 'علاج' احتیاط اور غذائی مشورے

دوران حمل ذیابیطس

اگر دوران حمل ذیابیطس بے قابو رہے تو بچہ پیدائشی طور پر معذور بھی ہو سکتا ہے اور ماں بھی دیرپہ پیچیدگیوں کا شکار ہو سکتی ہے۔ حمل کے ابتداء میں مرض کی تشخیص انسولین و دقتی ادویات سے مرض کنٹرول ممکن ہے۔

صحت مند متوازن غذا ذہنی دباؤ پر مناسب قابو و نظم و ضبط اور باقاعدہ رہنمائی کردہ ورزشیں اختیار کرنے سے ہی دوران حمل ذیابیطس سے بحسن و خوبی نپٹا جا سکتا ہے۔



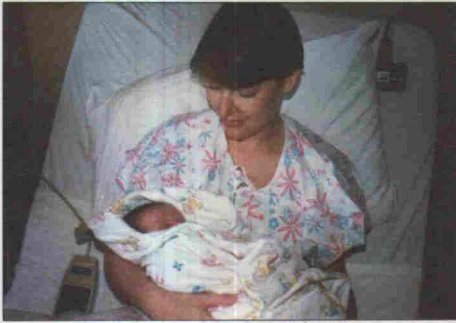
جب کھانا کھانے کے بعد تھوڑی گھوڑی کی شکل میں دوران خون میں شامل ہوتی ہے تو انسولین خارج ہونے لگتی ہے تاکہ اس کی بولہ گھوڑی جسم کے خلیات میں داخل ہو سکے۔ جبکہ انسولین بنانا بند کر دیتا ہے یا انسولین اپنی موجودگی کے باوجود خراب کارکردگی کرے تو انسولین کو مرض لائق سمجھا جاتا ہے۔ اول الذکر حالت میں صورت کو ذیابیطس کی قسم اول اور بعد الذکر کو ذیابیطس کی قسم دوم کہا جاتا ہے۔ قسم اول میں جبکہ انسولین بنانا بند ہے۔ یہ بچوں اور نوجوانوں میں زیادہ عام ہے جبکہ قسم دوم یا غیر افراد بزرگی میں زیادہ عام ہے۔ ذیابیطس کی یہ قسم زیادہ عام ہے قسم دوم ذیابیطس میں انسولین کا اخراج توجہ نہ کرے مگر یہ ہنسائی ضروریات کے لیے کافی نہیں ہوتی ہے یا اس طرح اپنا فعل سرانجام نہیں دیتی ہے جس طرح اسے سرانجام دینا چاہیے۔ ذیابیطس کی تیسری قسم وہ ہے جسے دوران حمل ذیابیطس یا پھیٹل ذیابیطس یا جی ڈی ایم کہا جاتا ہے اور یہی عام ترین اور مضموع ہے ابتدا میں جی ڈی ایم بہت کم ہوتا ہے اور تیسری قسم کی ذیابیطس نسبتاً محفوظ ہے یعنی اس میں خطرات اور پیچیدگی نسبتاً کم ہیں اور عموماً حمل میں یا زچگی کے بعد یہ خود ختم ہو جاتی ہے مگر کمزور خواتین میں سے بچاں فیصد کو بعد از اسل ذیابیطس ہونے خطر دربارت رہتا ہے۔

دوران حمل ذیابیطس بنیادی طور پر قسم میں بارشوں ہوتی ہے۔ جس کی وجہ سے خون میں گلوکوز کے رد عمل

کری ہیں یا آپ کے خاندان یا عزیز و اقارب یا سبیلوں میں کوئی حاملہ ہے تو فراموش کردہ یہ معلومات اس مرض سے بچنے کوئی نکتہ اور اس پر قابو پانے میں مؤثر طور پر آپ کی مددگار ثابت ہوں گی۔ ذیابیطس کے بارے میں ان صفحات میں پہلے بھی ذکر ہو چکا ہے۔ اس لیے آپ کو کم ہو گا کہ ذیابیطس ایک ایسا بکنڈ یا مریض جوئی نقص سے یا ایک ایسی کیفیت ہے جس میں ہم گھوڑ (شکر کی ایک قسم) کو مؤثر طور پر استعمال کرنے کے قابل نہیں رہتا ہے۔ جس کے نتیجے میں خون میں گلوکوز کی مقدار اور اس کی سطح بڑھ جاتی ہے اور اضافی گلوکوز بیل کے ذریعے خارج ہونے لگتا ہے۔ عام طور سے ذیابیطس کو بڑی یا ندرت ملکہ کا مرض اور عارضہ تصور کیا جاتا تھا مگر فی زمانہ یہ بڑی پر ممالک کے عوام کو لائق صحت کے خطرات میں سے ایک بڑا خطرہ ہے۔ اندازہ لگایا گیا ہے کہ پاکستان میں تقریباً دس لاکھ آدمی یعنی ہر دس افراد میں سے ایک ذیابیطس کا مریض ہے اور اندیشہ ہے کہ آئندہ کچھ

محل عام میں بڑھ رہا ہے۔ پڑوس پانے والا بچہ ماحول کے بڑے اثرات سے محفوظ رہتا ہے۔ اس دوران بچہ مائیں ذیابیطس کا شکار ہو جاتی ہیں۔ اسی کو دوران حمل ذیابیطس یا گھٹیل پھیٹل ذیابیطس کہتے ہیں۔ اسی مختصراً جی ڈی ایم (GDM) بھی کہا جاتا ہے۔ یہ مرض اب خواتین میں تیزی سے پھیل رہا ہے اور مومو پارا ہے۔ اس مختصر نام میں ہمارا بدلہ ہوا بڑا زندگی اور نمائندہ اولد لٹ آئیر کھانوں کے نام پر بدلتے ہوئے نئے پھولن اور غذائی عادات، دوسرے ذیابیطس اور دوران حمل ذیابیطس کے فروغ اور پھیلاؤ اور اس کی ترمیم و تنظیم میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ ہماری کوشش ہے کہ اس مضمون کے ذریعے آپ کو دوران حمل ذیابیطس سے نمٹنے اور اس پر قابو پانے کے لیے چند بنیادی اور ضروری معلومات فراہم کر دیں یعنی دوران حمل ذیابیطس (جی ڈی ایم) کے اسباب کیا ہیں؟ اس میں کیا پیچیدگیوں ختم کی سکتی ہیں؟ اس مرض سے حفاظت اور بچاؤ کے کیا طریقے ہیں؟ تیز دوران حمل ذیابیطس کے علاج میں کیا منصوبہ بندی کی جانی چاہیے یا کیا صحت منظمی اختیار کرنی چاہیے خواہ آپ خود حاملہ ہیں یا استقرار حمل کی منصوبہ بندی





جن خواتین میں انسٹا حمل کا رجحان یا حمل کی مدت کے لحاظ سے جن کے پیٹ زیادہ بڑھے ہوئے ہوں۔ اسکی خواتین کو بھی دوران حمل ڈیابٹس کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے جن کے خاندان یعنی والدین بہن بھائی یا خونی رشتہ داروں (فرسٹ ریزن) میں ڈیابٹس کی تاریخ یا سرگزشت (بشری) ہو۔ ایسی خواتین بھی دوران حمل ڈیابٹس کا بڑا سامنی نشانہ بن جاتی ہیں۔ جن کے رحم میں دوران حمل پانی زیادہ بھر جاتا ہے۔ اس مرض کو جن میں آبی (ٹو پوائنڈ) انس سے زیادہ (ڈی) پیدا ہوتی ہے۔ اسکی خواتین کو چاہیے کہ آغاز حمل پر ہی خون میں شکر کی سطح کا معائنہ کرایا کریں نیز اسکی خواتین میں بھی دوبارہ دوران حمل ڈیابٹس کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے جنہیں پہلے ہی حمل کے دوران ڈیابٹس ہو چکی ہو۔ اس لیے انہیں سے احتیاط بہتر ہے کہ اصول پر ایسا کرتا رہیں جو انسٹا حمل کے دوران (تیسرے سے چھٹے ہفتے تک) ڈیابٹس کے لیے خوں اور بول کا معائنہ کرایا جائے۔



میں انسانی جسم کو جس قدر انسولین کی حاجت ہوتی ہے انسانی جسم اس قدر انسولین پیدا کرنے سے یا خارج کرنے سے قاصر رہتا ہے۔ یعنی جب کھانا کھانے کے بعد توانائی گلوکوز کی شکل میں خون میں شامل ہوتی ہے تو قدرتی طور پر جس قدر انسولین خارج ہوتی ہے اسے اس کی آسانی ہے اس طرح دوران حمل میں ڈیابٹس واقع ہو سکتی ہے یہ دوران حمل میں شامل ہونما حمل کی دوسری یا تیسری سہ ماہی میں واقع ہوتی ہے اس کی بدولت خون میں شکر کی سطح بڑھتی رہتی ہے اور یہ زائد فائو شکر رحم مادر میں بچے کو پہنچتی رہتی ہے اور اگر اس پر بر وقت توجہ نہ پایا جائے تو اس سے ماں اور بچہ دونوں میں مٹی پیچیدگیوں کا ختم لے سکتی ہیں۔

ایک کی شکایات و علامات پر نظر رکھیے

دوران حمل ڈیابٹس کی شکایات اور علامات تقریباً وہی ہیں جو ڈیابٹس کی کسی اور قسم کی ہوتی ہیں۔ ان علامات میں کثرت بول، پیاس، تھکاوٹ، بھارت اور نظر کے مسائل اور سخت منہ بھر پھر خوراک

کے باوجود وزن میں اضافہ نہ ہونا یا مناسب اور تناسب وزن کے حصول میں مشکلات اور خوراک یاں سے شکایات اور علامات ایسی ہیں کہ ان کو مکمل کی عمومی علامات سمجھتے ہوئے عموماً نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔ اس لیے بڑا لڑی ہے کہ حمل کے چوتھوں ہفتے سے (حالات) تاقہ میں یعنی تاقہ سے قبل اور پندرہ یعنی کھانے کے دو گھنٹے بعد) کا معائنہ کرایا جائے۔ اگر خون میں شکر کی سطح بلند ہے یا فراوانی چاہیے کہ تو اسکی حاملہ خاتون کو اپنی تغذیہ پر مبنی نظر ثانی ہونی اور مناسب احتیاط برتنا ہوگی اور کم میں بچے کی حرکت کا جائزہ لینا ہوگا اور اس پر نگاہ رکھنی ہوگی اور پھر باقاعدگی سے خون کی شکر کا معائنہ جاری رکھنا ہوگا یہ ضرور ہے کہ اگر مائٹروں کو اس کی ضرورت پیش نہ آئے لیکن دوران حمل ڈیابٹس کا خطرہ یا سائٹروڈیٹو خون میں شکر کی سطح کو پست کرنے یا کم کرنے کے لیے خمد (Oral hypoglycaemic) ڈیابٹس ڈیٹو کو (tablets) کی ضرورت پیش آسکتی ہے۔ بلکہ بعض اوقات انسولین تک ٹوٹ کھنچ سکتی ہے لیکن یہ خیال رہے کہ دوران حمل ڈیابٹس میں انسولین کا استعمال صرف بچے کی پیڈائٹ یا بچہ تک جاری رہتا ہے اور زچگی کے فوراً بعد انسولین بند کر دی جاتی ہے۔

دوران حمل ڈیابٹس اور غذا (خوراک)

سب سے زیادہ بہتر تو یہ ہے کہ دوران حمل ڈیابٹس سے متاثرہ خاتون یا مریض کی باہر غذائیات (ذاتی لینڈن) سے متوجہ کرے۔ دوسری غذائی عادات (لینڈنگ) (پینڈنگ) حمل کا مرحلہ اور مقام حمل کی نوعیت ماں کا وزن (آسی) سے بچنے کے وزن کا اندازہ) جسمانی سرگرمیاں اور خون میں شکر کی سطح کو نظر رکھنے ہوئے مخصوص غذاؤں کو جو بڑھ کر سکتی ہے غذائی رہنمائی کے لیے ذیل میں دوران حمل ڈیابٹس پر توجہ دینے کے لیے چند آسان اور سادہ طریقے بیان کیے جا رہے ہیں۔

- سادہ کاربوہید (کاربوہائیڈریٹس) اور نشاستہ دار اشیاء کی خوراک کم کی جائے۔ ان کی جگہ پر ریپہ دار غذا



حمل ایک ایسا ذریعہ ہے جس میں سگورت کے وزن اور حجم میں ہاضمیگیوں میں تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں۔ ان دونوں وجوہات کی وجہ سے مناسب مقدار میں انسولین کے اخراج کے لیے لیپے ہاضمی یا پوڈا پڑے اور جب لیپے مطلوبہ سطح تک انسولین خارج نہیں کرتا ہے تو خون میں گلوکوز یا شکر کی سطح بلند ہوتی رہتی ہے یہ مزید ہے کہ چونکہ شکر خون میں شامل رہتی ہے اس لیے یہ ماں کے جسم کے نشوونما (ہافٹوں) تک رسائی حاصل نہیں کرتی ہے اور حاملہ خاتون کو مطلوبہ توانائی مہیا نہیں کرتی ہے۔ اسی لیے ماں کو مستحقاً تھکاوٹ کا احساس رہتا ہے اور رحم مادر میں بچے کا وزن بڑھتا رہتا ہے۔ اسی لیے دوران حمل ایسی خواتین کے جس کی تشخیص نہیں ہوئی ہو یا جس پر تاقہ نہیں پایا جاسکے یا اس کی وجہ سے وضع حمل (زچگی) زیادہ دشوار مرحلہ جاتا ہوتا ہے اور پیچیدگیاں بڑھ سکتی ہیں ان پیچیدگیوں میں سانس لینے میں دشواریاں جگر کے فعل میں تھکاوٹ اور خرابیاں دل کے افعال میں سے تھکاوٹ اور لے کی اور نومولود بچے کے خون میں شکر شامل ہیں۔ دوران حمل ڈیابٹس کا خطرہ اسکی ماں کی شکر کی گنا بڑھ سکتا ہے جن کا انتظار اصل سے پہلے اپنا وزن مطلوبہ مٹی وزن سے 20 تا 25 پونڈ زائد ہو۔ ان کے علاوہ ایسی خواتین کو بھی دوران حمل ڈیابٹس کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے جن کی انتظار (اور خاص طور سے پہلے حمل) کے وقت 35 سال سے زائد ہو۔ جنہیں بلند خوراک قرار دیتا ہو یا ان کے خون میں گلوکوز وال کی سطح بے قاعدہ اور بے ترتیب رہتی ہو یا



بادام شامل کر کے اور بیگ 3 کھجی ترشوں کا اضافہ کرنے پر دو روز بنانا ہے۔
چھل قدمی تھرا کی تیز رفتاری سے چھل قدمی اور سائیکل چلانے کی کئی جسمانی ورزشیں اور مشقیں ضرور جاری رکھنی چاہئیں۔ ان سے مؤثر طور پر وزن میں کمی آتی ہے۔ عضلات کی لچک بڑھتی ہے اور شکر کی مناسب سطح قائم ہوجاتی ہے۔

علاج

جن ماکوں میں دوران حمل ذیابیطس کی تشخیص ہوتی ہے ان کے لیے ایک طبیمن ایندھن اچھی تجربہ ہے کہ عموماً یہ مرض پیش منسل ایندھن کے ساتھ خود بخود ہوتا ہے۔ تاہم کئی لوگ عام غذا کا مقدار کنٹرول کرنے کی ضرورت ہوتی ہے اور اپنی غذا اور جسمانی ورزش پر نگاہ رکھنی پڑتی ہے تاکہ بقیہ تمام زندگی انہیں ہوتی ہے کہ بقیہ تمام زندگی انہیں ذیابیطس کے علاج کے تحت رہنا چاہیے ہیں اور اس کے علاوہ ان کا انحصار اس بات پر بھی ہوتا ہے کہ وہ کس کس قسم کے پختہ یا کس قسم کی طبیمن ہوتی ہے۔

(الف) ذہنی ادویات یا انسولین

• اگر دوران حمل ذیابیطس کی تشخیص ابتدائی ہفتوں میں ہوجائے تو پھر لازمی ہے کہ اس کا علاج انسولین کے انجکشنوں سے کیا جائے۔ یہ سہاواں اور سب سے دلہوں کی صحت کے لیے ضروری ہے کیونکہ اس دوران بچے کے اعضا تشکیل پا رہے ہوتے ہیں۔ اس لیے اگر ذیابیطس سے قابو نہ ہو تو بچہ پیدا کی گئی طور پر معذور ہو سکتا ہے اور مایں بھی دیگر پیچیدگیوں کا شکار ہو سکتی ہے۔
• اگر دوران حمل ذیابیطس (سینکھل ڈائی بیٹس) کی تشخیص حمل کی تیسری سے چار ماہی یا آخری ہفتوں میں ہو تو اس کا علاج غذا اور ورزش سے کیا جاتا ہے۔ اگر غذا اور ورزش سے دو ہفتوں میں خون میں شکر کی سطح ناپل پر نہ آجائے تب انسولین شروع کیا جاسکتی ہے۔
• یہ بات قابل توجہ ہے کہ دوران حمل ذیابیطس میں انسولین کا استعمال دیکھنی تک جاری رہتا ہے اور بچے کی پیدائش کے بعد انسولین کا استعمال ترک کر دیا جاتا ہے۔



استعمال کی جائے۔ یہ بہت اہم ہے کیونکہ شکر کی سطح میں زیادہ اور آثار چڑھاؤ سے مزید کو زیادہ ہوجا کر عموماً ہوتی ہے چڑچاہن بڑھ جاتا ہے اور کمزوری محسوس ہوتی ہے خون کی شکر میں زیادہ سادہ کاربہید غذاؤں کی شکر میں بیکثرت اور بھرپور خوراک کی وجہ سے ہوتا ہے اس لیے ان کی خوراک میں احتیاط لازم ہے اس لیے فوری طور پر تیز رفتار غذاؤں کو اختیار کیجئے مثلاً بھرتے یا زیادہ بھرتے والے آٹے کی چائیاں کھنی اور چائے (بلکہ کئی کئی جار) کی روٹی چھانکنا بہت آٹے کی سوایں اور ڈبل روٹی (براؤن بریڈ) براؤن چاول اور پتے دار سبز ایں (پتے دار خضراؤں پر مشتمل ہونا چاہیے۔
• خوراک کا فیصلہ فیصد لحمیات (پروٹین) پر مشتمل ہونا چاہیے جس میں وہ تہائی اعلیٰ درجے کے حیوانی لحمیات مثلاً اٹھ مرغی، مرغی گوشت اور دودھ (یا دودھ سے کیے ہوئے دہری پر دوسل) پر مشتمل ہونا چاہیے اور ایک تہائی دالوں اور سبز یوں پر مشتمل ہونا چاہیے۔
• تھائے دار غذاؤں کو پورے دن پر تقسیم کرنا چاہیے۔
• یعنی کم کم کھائے اور بار بار کھائے اور دن میں تین مرتبہ خوب کھ کر ہو کہ کھانا کھانے (ناشہ خوراک) کے بجائے تھوڑا تھوڑا کر کے دن میں چھ مرتبہ کھائے اور زیادہ دیر تک خالی پیٹ نہ رہے۔
• انتخاب کرے۔ دوران حمل ذیابیطس سے متاثرہ خاتون کی غذا میں 35 فیصد فیصد ضروریات اور چھ (شحمیات) کا بھی ہونا چاہیے۔ روزانہ دو سے تین کپ (تھیر بالائی) دودھ یا دودھ کی معصورہ اشیاء ڈھیری پروڈکٹس (دہنی تھیر پیچھر) ضروری ہیں چائیں۔ خون میں شکر کی سطح کا تقاعدہ معاملوں کی روشنی میں نشائے دار غذاؤں میں کمی یا بیشی کی جاسکتی ہے۔

احتیاطی تدابیر

بہر شخص کی اچھی صورت اور صفاخ و بہبود کے لیے صحت میزان طرز زندگی اختیار کرنا اور درست مناسب اور متوازن غذا بہت اہم ہیں۔ اگر آپ انتظار ارحل کی منصوبہ بندی کر رہی ہیں اور ذیابیطس کی شکار ہیں تو اس کے ذیابیطس اور آپ کی فیزیکی ایک بہت اہم مسئلہ ہے اور آپ کی خصوصی توجہ کا طالب ہے۔ اس لیے اولا تو اپنے جسم کا خاتون چھوڑ دوں کم کیجئے۔ اس سے صرف خون میں شکر کی سطح کم ہوجائے گی بلکہ دوران حمل ذیابیطس کا خطرہ (رہک) بھی کم ہوجائے گا۔ آپ میں توانائی بھر جائے گی اور آپ خود کو زیادہ صحت مند اور سندرست و توانا محسوس کریں گی۔ انتظار ارحل سے پہلے وزن میں کمی کے برف کو حاصل





خوب فکرمیر ہو کے کھانے کے بجائے
ایسی خوراک کو دن میں چھ سات دفعہ
میں کھائیے اور اس کا بھی خصوصی خیال
رکھیے کہ آپ کی غذا متوازن ہو۔ اس
میں تمام لازمی غذائی اجزاء یعنی
تغذیاتی نشاستہ، کاربہید
(کاربوہائیڈریٹس) شحمیات (چکنائی
و چربی) اور فکرمیر و معدنیات مناسب
مقدار میں ہونا چاہئیں۔ ناشتے
لے کر دلت کو سوتے سے قبل تک روٹی
نان یا روٹی (پراٹھا بھی) سینڈویچ
ایسے کی سفیدی دودھ دہی بغیر چھتے



ضرورت ہے جو آپ کو بہت زیادہ تھکا دیں۔ کیونکہ
اُس صورت میں خون میں شکر کی سطح کم بھی ہو سکتی ہے
اور مزید کو وہ عارضہ لاحق ہو سکتا ہے جسے ذوال شکر یا
ہائپوگلیسیمیا کہتے ہیں جس میں ذوال شکر یا ہائپوگلیسیمیا
مرض یا خیرناک ہے اسی طرح ذوال شکر بھی نقصان
دہ اور مضر ہے۔ ایسے لپے آپ کو یہ مشورہ دیا جاتا ہے
کہ آپ جب کسی کام یا لکھنے یا ورزش کریں تو اپنے
ساتھ کوئی شیریں رسدار چھلک گندم کے چکوریے
سے بنے بسکٹ پیسٹ یا دھنیا خورد کی کر می یا چٹانے والی
مینیو گولیاں (کنڈیز) ضرور اپنے ساتھ رکھیں تاکہ
خون میں شکر کی سطح میں اضافہ کی یا زوال آ جائے تو
آپ اس کا تذکرہ کر سکیں۔
صحیح غذا متوازن غذا یعنی دباؤ مناسب کا دوا اور
نظم و ضبط اور باقاعدہ رہنمائی کردہ ورزشیں اختیار
کرنے سے ہی دہران میں ذیابیطس سے بچ سکتے ہیں
چٹا جاسکتا ہے اور اس میں جان و گھٹ دی جاسکتا

آئے کی چٹائی (بازرے یا بھی کی چٹائی بھی ہو سکتی
ہے) دالیں (خاص طور سے مونگ و مسور) تازہ
سبز یا پھل یا کھلیں کا جوس، کبکبہ، پھل سے ہونے
والے میسل پسلی اور دھانے دار دھانے دار دھانے دار
غیر کو مناسب انداز میں تقسیم کر لینا چاہیے

(ج) باقاعدہ جسمانی ورزشیں اور سرگرمیاں

• حمل کے ابتدائی مہینوں میں بہت بھکی بھکی ورزش کی
جائے نیز تیز رفتار پھل قدمی سے احتیاط برتنا چاہئے۔
• بارہویں مہینے کے بعد تیز رفتاری چھل قدمی کی جانی
چاہئے۔ اس میں کوئی حرج نہیں ہے۔
• اگر آپ بچہ کی عادی یا عادی بنی تو بارہویں مہینے یا
ماہی کے بعد یہی ورزش کریں۔
• تاہم ان تمام ورزشوں یا سرگرمیوں پر نگاہ رکھنی

دواؤں کے باقاعدہ استعمال کی بہت اہمیت ہے۔
یہ جاننا ضروری ہے کہ اگر آپ کے معالج یا معالج آپ
کی ذیابیطس کے لیے دواؤں کی زیادہ مقدار یا
خوراک تجویز کر رہا ہے تو اس کا مطلب ہے کہ آپ کی
ذیابیطس کا دواؤں میں نہیں ہے۔ اس لیے ان خود اپنی دوا کی
خوراک میں ردوبدل یا کمی بیشی نہ کریں یا اپنے معالج
کے مشورے کے بغیر ان دواؤں کا استعمال ترک نہ
کریں یا ان کا استعمال ان خود تجویز کردہ کر لیں۔

(ب) صحت مند غذائی منصوبہ

جیسا کہ بار بار ذکر کیا جا چکا ہے کہ صرف ذیابیطس ہی
نہیں بلکہ دیگر مزاحمتی امراض و عوارض کے معالج کے لیے
تذاتی قسم کو طبیعت کیفیت اور خوراک پر نگاہ رکھنا بہت
اہم اور ضروری ہے نیز یہی بار بار عرض کیا جا چکا ہے
کہ کم کھائیے۔ بار بار کھائیے کہ سہری اصول کو
اپنی رہا میں یاد رکھیے۔ دن میں صرف دو یا تین بار

☆ ☆ ☆

نے کہا کہ سب سے بڑا مسئلہ طبیعت کیفیت کے نیورمر کی
ابتداء نہیں بلکہ یہ بات زیادہ اہمیت کی حامل ہے کہ
کچھ نیورمر کے غلیظات یا سلائم میں یہ خاصیت ہوتی ہے
کہ وہ آسانی سے دوسری جگہ منتقل ہو سکتے ہیں جہاں
یہ نیا نیورمر بناتے ہیں۔
سانسدادوں نے فیصلہ بیان کیا کہ جب
Neuroblastoma کے غلیظات اپنی ابتدائی جگہ
سے دوسری جگہ پر حرکت کرنے کی کوشش کرتے ہیں تو
اس حرکت سے دو چار سال 8 Neuroblastoma کو
متحرک ہونے کا اشارہ بھی دیتے ہیں۔ جو کہ ان سلائم
(غلیظات) کی توجہی کا دوا نہیں کو روکنے میں سرگرم
ہو جاتا ہے لیکن کیونکہ کچھ اقسام میں نیورمر کے
غلیظات میں یہ صلاحیت موجود ہوتی ہے کہ وہ
Caspase 8 کی اس ماحولی سرگرمی کو روک کر اس
میں جان کا ماتی کردہ اور اپنی افواض جاری رکھتے
ہوئے سم کے دیگر حصوں میں نیورمر کے غلیظات کی
تفکیک جاری رکھ سکے۔
چہرہ اور ان کے ماحولیوں کا کہنا ہے کہ در یافت
آن دوسرے سلائم پر بھی لاہوں ہو سکتی ہے کہ جو چھلنے
کے لیے یہی راستہ اختیار کرتے ہیں۔

ایک جین کی غیر موجودگی کا سبب ہے

زیادہ تر اس سے متاثرہ بچوں میں اس بیماری کی اس
وقت تشخیص ہوتی ہے جب یہ نیورمر ہر جسم میں
پھیل جاتا ہے۔
ڈاکٹر جیٹس جو کہ اس رپورٹ کے اعلیٰ مصنف ہیں



بچپن میں کیمنس

سانسدادوں کے مطابق جو بچے کیمنس ہی سے کیمنس
میں مبتلا ہوتے ہیں اور یہ کیمنس ان کے ہرے جسم میں
پھیل جاتا ہے ان میں سے اکثر بچے جن میں ایک جین
Neuroblastoma ایک رپورٹ کے مطابق
جو کہ ایک خطرناک کیمنس ہے اور 2 سال کی عمر کے
بچوں کو متاثر کرتا ہے یہ بات تحقیق کیمنس کے
خاک کے لئے معاون ہوتی۔
یہ بات بائبل داؤج ہوئی ہے کہ یہ جین اس بات
کا فیصلہ کرتا ہے کہ نیورمر کو کتنے دن چلنے کی
ہرگز بھی کیمنس کے ابتداء ہونے سے قبل میں جھٹک
لیتا ہے۔
Caspase 8 جین 8
میں ہر بچوں میں یہ جین نہیں ہوتی ہے تاہم سرگرمی
ابتداء ہی سے ہوتی ہے کہ سب سے پہلی
معمولی (ایبائل) غلیظات ہرگز نہ ہو سکتی
کنٹرول کے جیڑی سے جڑ مڑے ہوئے ہو سکتی

کیا ایک غیر
لڑکی کسی لڑکے
کے لیے اتنی اہم
ہو سکتی ہے کہ
اس کے آگے سارے
ہی عزیز رشتے دار
کے معنی و غیر
اہم ہوجائیں

یہ محبت بھی کیا چیز ہے؟
ایک شخص کے لیے دل
میں محبت جاگتی ہے تو
اس سے وابستہ سب ہی
لوگ کتنے اپنے اور کتنے
پیارے لگنے لگتے ہیں
اس سے جڑے ہر رشتے
میں انسیت بوجھ جاتی ہے

خواب دہیزے

شستیاق فاطمہ عظمیٰ قسط نمبر 17

کبھی کبھی اپنے ہی آئین میں خنجر چھپائے، ہنستی ہنستی دنیا کو اجاڑے کے لیے گدات لگا کر بیٹھے ہوتے ہیں۔
خواتین کی جانی بیرجانی قلم کار اشتیاق ناظمہ عظمیٰ کے قلم سے بطور خاص کچن کے لیے

لیکن وہ اپنی سادہ لوحی کے باعث باپ کی باتوں کو وہم گردانتی رہی۔

یہ تہاگزشتہ اقساما کا خلاصہ
(اب آگے بڑھیں)

جہانگیر نے اور زمانے کے سر و گرد سے واقف انوار
خان کی باتیں اقبال شاہ اور زینت بیگم پر کوئی اثر نہ کر
سکیں۔ اُن دونوں نے پُرانی باتیں بھلا کر جلال شاہ
کے لیے اپنے گھر اور اپنے دل کے دروازے کھول
دئے تھے۔

زینت بیگم کے والد انور خان نے جلال شاہ کے دل و دماغ میں پٹپٹی، نفرت بھری سازشوں کو بہت پہلے بھانپ لیا تھا۔ جلد ہی جلال شاہ کو اس بات کا اندازہ ہو گیا تھا۔

”یہ بڑھا ہماری راہ کی رکاوٹ بن سکتا ہے۔“ ایک شام اُس نے سوامی سے کہا تھا۔ ”اِس کا کچھ نہ کچھ کرنا پڑے گا۔“

”ہوں!“ سوامی نے سر ہلایا تھا۔ ”وہ اپنے کمرے میں تو اکیلا ہی سوتا ہے نا؟“

”ہاں کیوں؟“ جلال شاہ نے حیرانی سے سوال کیا تھا۔

”آج تم اُس کے کمرے میں جاؤ گے۔“ سوامی نے سرگوشی کی تھی۔ ”اور اُس منحوس بڑھے کو ہمیشہ کی خند سلا دو گے۔“

”میں؟“ جلال شاہ اُچھل پڑا تھا۔ ”نہیں..... نہیں میں یہ کام نہیں کر سکوں گا۔“ اُس کے لہجے سے خوف چھلک رہا تھا۔

تھا۔ ”ہم یہ کام کسی اور سے بھی تولے سکتے ہیں۔“
 ”ہاں یہ کام تو کوئی بھی کر سکتا ہے۔“ سوامی نے
 کہا۔ ”مگر اس وجہ سے ہمیں ہمارے کام کا آغاز ہے۔“

اس نے اقبال شاہ اور زینت کے سامنے یہ بھانڈا پھونکا

ایک دوسرے سے محبت کرنے لگتے ہیں، لیکن باہر کی ماں اس رشتے کی مخالفت کرتی ہے۔ غلیل ابراہیم اسد تبوروکار رشتہ بنا کر کے لے قبول کر لیتے ہیں۔

جلال شاہ کے آدمیوں سے جان بچاتی گویا ایک کھنڈر نما مکان میں داخل ہوتی ہے جہاں پر موجود دو بوزھوں کی گفتگو سے گویا انکشاف ہوتا ہے کہ ان میں سے ایک جمال شاہ کا باپ ہے جسے جلال شاہ نے قید کر لیا ہوا ہے۔

مخبرِ اقبال شاہوں نے مجھ کو تمام حالات و واقعات سے آگاہ کر کے رخصت ہوئی ہے۔ اقبال شاہ کے باپ کمال شاہ کے قریبی دوست انوار خان کی بیٹی زینت سے اقبال شاہ اور جلال شاہ دونوں بیٹی شادی کے خواہشمند ہیں لیکن زینت کے باپ کی خواہش ہے اقبال شاہ اور زینت کی شادی ہو جائے۔ تاہم اسے اس اعتبار سے قیاس کی ضرورت ہے کہ ان کے والدین کی طرف سے جو معاہدہ ہو گیا ہے۔

نمو کر کے طے کرنے میں مصعب سے ملنے جاتی ہے اور گلو کر کے طے کے لیے نکلتی ہے۔ تاہم اگر کسی شخصیت کے بارے میں سر کن اشعر خواب آور گولیاں کھاتا ہے۔ اور تارہ کو دفتر میں ہی غفار سے اسد کے ٹکار کی خبر ملتی ہے اور وہ اپنی کلائی کی بغض کاٹ کر خوشی کی کوشش کرتی ہے۔

فضلو بابا گو کا نکاح نامہ حاصل کرنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں۔ جوانی کے دنوں میں ہی جلال شاہ اپنی تمام جائیداد اور دولت مدنی سمجھوتوں کے باعث لٹ چکا تھا اور قلاش ہو کر مرید خان اور ایڈووکیٹ اسے۔ ایڑہ سوامی کے ساتھ 5 سال بعد گاؤں واپس آیا۔ جمال شاہ کو ڈھال بنا کر دو بارہ اور ان کی زندگی میں داخل ہو گیا۔ زینت کے ماتھے کی مرتبہ زینت کو سمجھا

بچپن ہی ہے تو پتہ چلتا ہے کہ جلال شاہ اس کے والد کے بچپن کے دوست ہیں۔ وہ سونیا سے کوئی بات نہیں کر رہا ہے۔

قرآن مجید کے کئی کئی حصے ہی دم توڑ دے دیے۔ صابر کو ہر بار خان لاری مار کر ہلاک کر دیتا ہے اور بے ہوش موٹو اٹھا کر بے لوگ لے جاتا ہے۔ یہاں سے چپ گزرتے ہوئے غمو کو آتا ہے۔ اور وہ نہر میں کود جاتی ہے۔ زہرہ علی اور دینا نالکے کے لیے اشعر کا شہنشاہی ہے جہاں علی عقیفہ بیگم ان کو بے حفاظت نکالتی ہیں اور در پردہ یہ دھکی بھی دیتی ہیں کہ لاگڑ یہ رشتہ ہوا تو عدل اور لایق کا رشتہ وہم کر میں گی۔

تمنا آغا کے ایاچ خانے سے بچلے جہانے والے
بچوں میں سے کرن کوئی کے کنارے صوبے ہوش
پڑی لکھنؤ ہے تمنا آغا اس کو اسپتال اور پھر اپنے
ایاچ خانے لے آتی ہیں۔ جلال شاہ کے گرگوں سے
بچتے ہوئے غولہ روایت مصعب احمد کے گھر پہنچ جاتی
ہے۔ باہر تارہ سے کرتے سمجھ کر اسے کہہ دے کہ اسے
سے دور رہے۔ تارہ اٹھ نکلتی ہے۔ کہہ جاتی ہے کہ
بابر اور سلطانین کے درود میں۔ جلال شاہ کی اسلام
آباد سے واپسی پر جلال شاہ اپنی شکست و دشمنی حالت
ڈسے داگو کو کھڑا کر اس پر چوری کا الزام لگاتا ہے۔

اسد سدرہ سے بات کرتے ہوئے مولوی نے کہا: میں نے اپنے ہمسایوں کی زبان پر نیکو گمان اور ان کی موت اور سزا کے ہر جواز کی اطلاع ملتی ہے۔ معصوم اہمیں کو ان کے تادمہ حاصل کرنے کے لیے اپنے ساتھ گاؤں لے جاتے ہیں۔ مولوی اپنے خدمت گزار کے ذریعہ بیچا لڑکا شامہ آدھوں کو دے دیتا ہے۔ مجموعہ مولوی کے حجرے میں بی بی وادھ کھڑی ہے۔ چھ لڑکے لگا کر کھاتی ہیں۔

گزشتہ اقساط کا خلاصہ

باپ کی وفات پر گھبر کر لڑاء اور خاندان حرم کا
چلن چلن میں جہاں ان کی ہمیشہ کاؤں کے دو گھوڑے اور چال
تھے۔ ہوئی۔ جہاں خاندان خدائین کو کھینچے اپنے
میں سے اپنے اپنے کھانے کے کام میں لے
تھا۔ جہاں کروڑوں کی جائیداد مالک اور چال جہاں کا
اکھٹا بیٹھیا ہے۔ جہاں ۸ برس کا تھاہاب اس کی
ماں زینت بیگم کے کھلے کے بعد اقبال خاں اور دو شہ
بوجہ کرنا کے طرف کیا گیا۔ غصے کے بعد چال
جہاں خاندان خدائین کے دو گھوڑے پر ہوتی تھی
کے پہانے سے کروڑوں کے لئے اور خاندان کے
عرو میں چال گھر کو پال کرنے کی کوشش کرتے
کے بیٹے میں دو گھوڑے کے پائلوں شہید بھی ہوتا
ہے اور دو گھوڑے سے لڑا ہوتا ہے۔
لڑاء کے سیم کے بعد چال ہی ایک گھراہ غلیل
بوجہ کرنا کے لئے لڑا ہوتا ہے۔

انور صاحب کے ذاتی ہسپتال میں ان کا بیٹا اشعر
سب جاب مکمل کر رہا ہے۔ اشعر خانکے خاں صاحب
محبت کرتا ہے جبکہ خانکاس کی طرف محبت ہے بے خبر
ہے۔ ڈاکٹر نیلمان اشعر کو دل میں جانتے ہیں
جبکہ اشعر نیلمان کی دلی محبت ہے بے خبر ہے۔
حاجہ راجہ کو ایک پرنس مانگیوں کی بیوہ ہیں۔ ان کا
بیٹا اسد ہے باپ کا کاروبار بہت اچھا چلتا ہے
سنبھال چکا ہے جبکہ بیٹی اسد کا بھی زین بیگم ہے۔
زفر بیگم کی بیٹی زینہ راجہ کو اس پر ضرورت ہے

گھو جیپ کو روک کر لفٹ مالتی ہے۔ جیپ کا ڈرائیور نشے میں گھو کو بتاتا ہے کہ وہ ایڈووکیٹ مصعب احمد ہے ساتھ ہی اپنے گھر کا پتہ بھی بتاتا ہے۔ گھو کی

آخر ایک رات" اُس نے اسے اس سواری کو ہمیشہ کے لیے اپنے راستے سے ہٹانے کا فیصلہ کر لیا تھا۔
 "تم پاگل تو نہیں ہو گئے جلال شاہ؟" سواری نے جلال کے ارادے کو جانپ کر کھیرائے ہوئے لہجے میں پوچھا تھا۔ "تم ہوش میں تو ہو؟"

"اب یہ تو ہوش میں آیا ہوں۔" جلال شاہ غصے سے مسکرایا۔

"مجھ سے چالاک جہیں بہت بھیجی پرے گی جلال۔" سواری نے آنکھیں نکالی۔ "انوار خان کو تم نے قتل کیا ہے اور اُس قتل کا شہادت تصویر کی صورت میرے پاس محفوظ ہے۔"

"یہ بات مگر سواری کو اُس نے اپنے ثبوت میں خود ہی آخری دلیل پیش کر دی ہے۔" جلال شاہ مطمئن انداز میں مسکرایا۔ "مجھے بہت پہلے اس بات کا اندازہ ہوا تھا کہ جو بھی مذہبی مجھے بائبل میل کرنے کی کوشش کرے گا، مگر اب جلدی مجھے اس

حساب کتاب جلال کے پاس تھا۔ تمام نوکر چاکر مالی کسان سب ہی جلال شاہ کے اشاروں پر چلتا سیکھ چکے تھے۔ اب اپنے دشمن میں جلال شاہ مار دیتا ہو چکا تھا۔ جسے چاہتا انگلیوں پر نیچے کا ناچ چاتا اور جو چاہتے اسے اٹھا کر تاروہ آسے ملکِ عدم کروا کر دیتا تھا۔

"تم وقت سے پہلے حد سے بڑھ رہے ہو جو جلال شاہ! اب جلال شاہ کا کاروبار سواری آکھ اُسے نوکنے لگا تھا۔" اقبال شاہ اور زینت بیکم کے ہوتے، تمہارا اس قدر آئے ہے باہر ہونا نہ صرف تمہارے لیے بلکہ ہم سب کے لیے بھی خطرہ کار ہو سکتا ہے۔"

سواری کی روک ٹوک اور تنقید اب جلال شاہ کو ناگوار گزرنے لگی تھی۔ اب وہ خود کو سب سے آگے دیکھنے کا خواہاں تھا۔ اب وہ کسی سواری کی حکومت اور سرپرست خان کی مشاورت قبول کرنے کے لیے تیار نہ تھا اور

مگر جلال شاہ یہاں چین کی جسی بجائے نہیں بلکہ اپنی کا چین پیچھے آتا تھا۔ دوسرے دیر سے اُس نے اندر بارے کاموں میں ہاتھ ڈالنا شروع کر دیا پھر رفتہ رفتہ اپنا کنٹرول مشہور کرنے لگا۔

سواری جیسے عیارِ شاطر کی رہنمائی اُسے حاصل تھی اور میرے خانِ حمید اور فاضل جیسے کمرے بھی اُس نے پال لیے تھے۔ ان تمام بھربانہ ذاتیت کے حامل لوگوں کی محنت اور محنت میں دیکھتے ہی دیکھتے جلال شاہ ان سب کی صلاحیتیں سمٹ کر سب سے آگے نکل گیا۔ اب وہ خود سواری کو لایہ کرنے لگا تھا۔

شروع سے ہی جلال شاہ نے جلال شاہ کے ساتھ بے حد محبت اور چارہ کار دیکھا تھا۔ جمال بھی ماں باپ کے بعد سب سے زیادہ جلال کو پی چاہتے تھے۔ زینت اور اقبال جمال کے ساتھ جلال کی محبت دیکھ کر نہال ہوا کرتے تھے۔

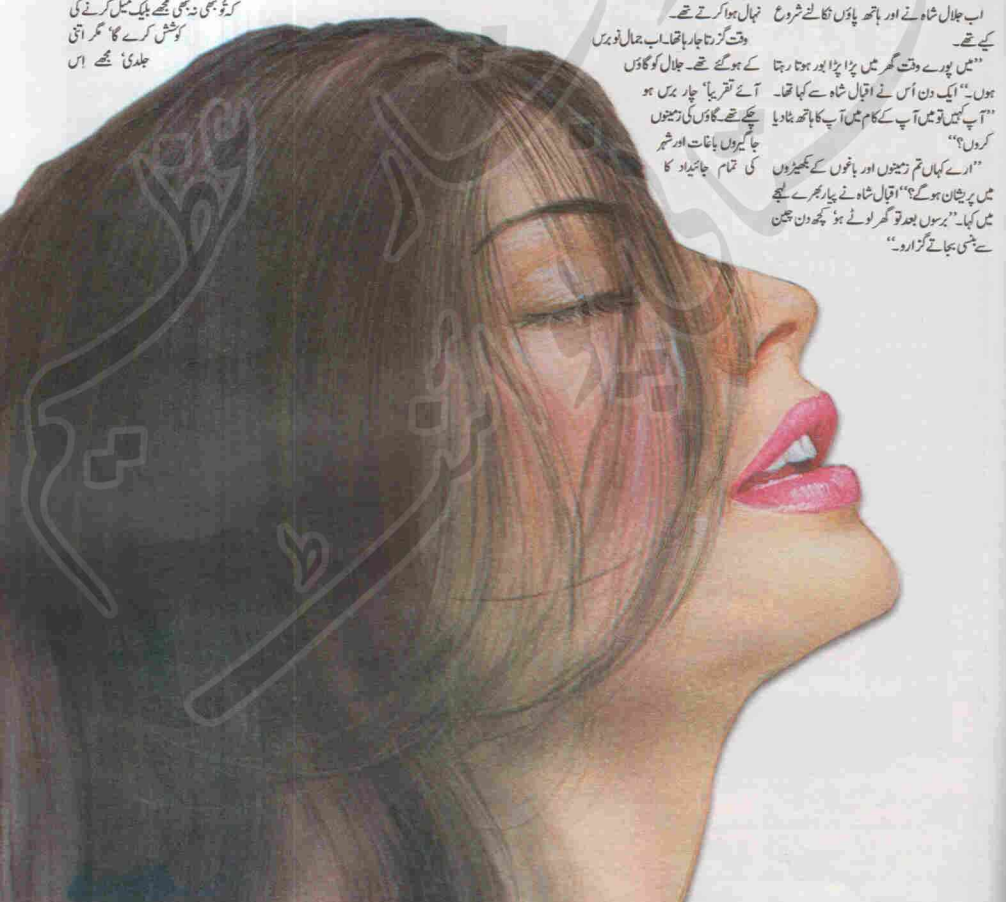
وقت گزرتا جا رہا تھا۔ اب جمال نویرس کے ہو گئے تھے۔ جلال کو گاؤں کے آئے تقریباً چار برس ہو چکے تھے گاؤں کی زمینوں جاگیروں و باغات اور شہر کی تمام جائیداد کا

دیا تو دوسو چھ ہزار کیا مشہور ہوگا؟" لکھنچر کوک کر اُس نے جلال شاہ کے ہراساں چہرے کی طرف دیکھا۔
 "نہیں! ہم یہ رسک نہیں لے سکتے یہ کام ہمیں خود ہی کرنا ہوگا۔"

اور اسی رات جلال شاہ نے اپنی بھرپور زندگی کی شاہ راہ پر پہلا قدم رکھا تھا اور اپنی زندگی کا پہلا قتل کیا تھا۔
 نرم گلیہ یوزر سے انوار خان کے چہرے پر دبا کر رکھنے کے چند منٹوں بعد ہی پاؤں ہاتھ پاؤں مار کر انوار خان دم کھٹنے کے باعث ہمیشہ ہمیشہ کے لیے شہر سے ہو گئے تھے۔

ڈاکٹر نے نزدیک سیرکھاسا دار پارت فیلڈ کا کیس تھا کوئی گمان بھی نہیں کر سکا کہ انوار خان جلال شاہ کی برکت کا شکار ہو گئے ہیں۔
 وقت کارلہ بہتا جا رہا تھا۔

اب جلال شاہ نے اور ہاتھ پاؤں لگانے شروع کیے تھے۔
 "میں پچھلے وقت گھر میں پڑا پڑا رہتا رہتا ہوں۔" ایک دن اُس نے اقبال شاہ سے کہا تھا۔
 "آپ کبیں تو میں آپ کے کام میں آپ کا ہاتھ ملا دیا کروں؟"
 "ارے کہاں تم زمینوں اور باغوں کے کھجوریں میں پریشان ہو گئے؟" اقبال شاہ نے پیار بھرے لہجے میں کہا۔ "برسوں بعد تو گھر لوٹے ہو، کچھ دن چین سے بیٹھ جاتے تو نہ رادو۔"



دگر کا بیابان زندگی کا لہجہ



آپ کا رنگ "آپ کا قد" آپ کی عادات یقیناً اس سب کا تعین آپ کی جین (Gene) ہی سے ہوتا ہے لیکن صحت مندی کے ساتھ بڑھاپے کی دیکھ بھل گنجائش اس کا انحصار آپ کی سروری خصوصیات پر نہیں بلکہ یہ منحصر ہے آپ کی قوت ارادی پر۔ آپ خود زیادہ اختیار رکھتے ہیں آپ کا پادہ صحت مندرجہ اور اس سے زیادہ طویل عمر تک پہنچنا جتنا آپ سوچتے ہیں۔ آپ یہ حاصل کر سکتے ہیں اگر آپ اپنی پانچ حد سادہ اور آسان اصولوں پر عمل کریں۔ درست کھانا مناسب ورزش کریں، مگر بڑھاپے کی فتنی واؤ سے دور رہیں اور سب سے آخری اور سب سے اہم حیثیت سے سوچیں لیکن یہ پانچ بنیادی اصول صرف اس وقت آپ کے دکان بن گئے ہیں جب آپ ان کے پاس اپنی زندگی گزارنے کے ساتھ ساتھ اس کے ساتھ ساتھ زندگی گزار رہے ہیں۔ ناکافی نیند بننے سے آپ اور فنی واؤ میں جھلارے ہیں آپ اے میں آپ کی سواڑن غذا آپ کو کئی دہرے تک لے گی اس میں سے کسی بھی چیز کی بڑا پانی آپ کے جسم اور مچھلی (Toxic) اثرات مرتب کرنے کے۔ اس نکتے کو سمجھنا اور ان پانچ اصولوں کو درست و سواڑن انداز میں اپنی زندگی میں شامل کرنا ہی صحت مندرجہ طویل زندگی کا کامیاب نسخہ ہے۔

"اگر کوئی ایسی ہی صحت مندی میں مبتلا ہو جائے تو وہ کار کا دروازہ کھول کر باہر نکلے اور کار کے سامنے سے صوم کر ڈرائیو تک سیٹ پر بیٹھے۔ یہی کئی جانے سے پہلے وہ عاجزہ ہو جاتا کہ وہ کار کو ان کی اجازت لینا ضروری سمجھتے تھے مگر اس وقت وہ تاریکی کی خوشبو کی خبر سن کر اترتے پوچھنا سے ان کے لئے کہاں کا انتخاب کر کے کہنے کا ہوش ہی نہیں رہا۔

سیٹ پر بیٹھ کر انہوں نے غلط میں دھڑ سے دروازہ بند کیا تھا اور کار شارت کر دی تھی۔ دروازہ بند کرنے کی آواز اور چکر کا اس اشارت ہونے پر عاجزہ بیچور نے پلٹ کر جبران نظروں سے اسد کی طرف دیکھا تھا۔ چنانچہ انھوں نے اسد کے موپاں پر ان کے ہونٹ غفلت کا فون موصول ہوا تھا۔ غفلت کا نام کر بگم بیچور کے کان کھڑے ہوئے تھے اور انہوں نے آگے بڑھتے ہوئے اپنے قدم غیر محسوس طور پر آہستہ کر کے پتھر کی ساری اسد کی کھنکھناتوں کی سن کر جنم۔ البتہ اسد کے لئے غفلت کا کام کار شارت سے لے جانے پر وہ صرف اتنا سمجھ پائی تھیں کہ معاملہ گمراہ ہے۔

اسد بیچور سے گارگت سے باہر لے چلے گئے تھے۔ ابھی ابھی تو تینوں کا ڈرائیو اندر داخل ہوئی تھیں اس لیے ابھی گیت پاؤں پالت کھانا تھا اسد بیچور واقعی سے کارگت سے باہر چلے گئے۔ اگلے موڑ سے وہ دو کار کو تین شایر اوپر لے آئے تھے۔ ان کا داغ سا سائیں سا سائیں کر رہا تھا۔ غفلت کے گمراہ نے ہونٹ غفلت کی لڑائی آواز میں بھی گئی تھیں لیکن ان کی سمجھ میں ان کی نہیں تھیں کچھ آتی تھیں۔ البتہ ان خبر سے انہیں صحت مندرجہ روایت کارہ نے ان کا کام لے کر جان دی تھی۔

"تارہ اور خود کو؟" انہوں نے سننا سے ذہن سے ایک بار پھر سوچا۔ "کے مین کے؟ وہ ایک بیچور؟ ذہن اور سلجی ہوئی لڑکی کا؟ وہ بھلا ایسی ہے تو فنی کا مظاہرہ کس طرح کر سکتی ہے؟" انہیں ابھی تارہ کے اس اقدام کا یقین نہیں تھا۔

آدمی اور طوفان کی طرح گاڑی دوڑاتے دوڑاتے اپنے طرف پریشانی اور آجمن میں مبتلا ہو گئے تھے۔ "ہی وہ آپ کے کرے میں آپ کی کسی پر مزدور حالت میں موجود ہیں۔" غفلت نے جو کچھ کیا تھا وہی بتایا تھا۔ اس کے خیال میں تارہ صحت مندرجہ تھا۔ "اوہا" اسد کے چہرے کا رنگ متحیر ہو گیا۔

تھیں۔ تم جیسی ایک تھیں بڑا زور لڑائیں۔ صبح شام میری دوسری میں ہوتی ہیں بلکہ مجھے تکلیف۔ اس دولت کی وجہ سے ہوئی تھی۔ جو تارہ کے ساتھ تھا" اقبال شادی دوسری میں پہلی تھی وہ کر دوں کی جانکا اور دولت آج تک کا نہیں کر میری آنکھوں میں ٹھیک رہی ہے۔ وہ زینت بیگم کی آنکھوں میں "گھبراہٹ۔" وہ زینت بیگم کی آنکھوں میں جھانکنا شروع ہوا۔ "تجھے سے کچھ نہیں لگتا۔ البتہ تمہارے شوہر اور تمہارے بیٹے سے مجھے بہت کچھ حاصل کر رہا ہے۔"

"دو کھانا ہوا۔" زینت بیگم نے گھبرا کر اس کی طرف دیکھا۔ "تھیں جو کچھ چاہے تمہیں مل جائے گا" مگر خدا کے لئے ان دونوں کو کچھ نہ تھا۔ "اکرم تم ان دونوں کو نفع دینا چاہتی ہو تو۔" تھیں مڑا ہوا۔ "لیکن تمہارا اگلا دور پہنچنا بیٹا ہوا میرے آدمیوں کے قبضے میں ہے۔"

"کیا کہتے ہو؟" زینت بیگم نے سوال کیا تھا وہ کی زینت کا انکار کیا تھا۔ جو خوش آنی کی آنکھوں کے سامنے اپنے ایک پرانے دوست کو موت کے گھاٹ اتار سکا تھا وہ کیونگی کر سکتا تھا۔ "جہاں اب یہ مت جھوٹا کو وہ تمہارے بھائی کا بیٹا ہے۔"

"اسی لیے مجھے عزیز ہے۔" جہاں شاہ مسکرایا۔ "اور مجھ کو وہ میرے مرنے پر آپ کی کر دوں کی جانکا اور کبھی ٹوٹا ہے۔"

زینت بیگم نے چپک کر اس کی طرف دیکھا۔ "میں سوچتی تھی کہ تمہاری ستم بازی ابھی کر سکتے ہو۔" ابھی آخرت میرے اعزاز میں کہا۔" مجھے یہ سب دیکھ کر کس قدر افسوس ہو رہا ہے۔ مجھے یقین تھی کہ تمہارا کہنا سچ ہے۔" تھیں نے بھی کہہ سکتے تھے۔ "مجھے بھی یقین نہیں تھا کہ تم مجھ سے شادی سے انکار کر دو گی۔" جہاں شاہ نے زینت سے کہنا۔ "تمہارا وہ پل میرے بھائے اقبال شاہ کا یاد دہانا جانا جاتا تھا اور اب اس کی جگہ یہی کہنا تھا کہ تمہاری زندگی میں اسی لیے تم میرا شریک نہ بننا چاہتا۔"

بات کا انداز نہیں تھا۔" سواوی دھیرے دھیرے دروازے کی طرف کھٹک رہا تھا اور جہاں شاہ تھیں اسے پتہ نہیں تھا کہ وہ بڑھاپا تھا۔ "جہاں! آؤ اور سوچو میں تمہارا دوست اور میری خواہ ہوں۔" سواوی کھینچنے لگا۔ "آج تم اقبال شاہ کی ہر چیز پر جس آسانی سے قابض ہو گئے ہو وہ میرے میرے مشوروں اور دردمانی کی وجہ سے ہوا ہے میرے احسان کا یہ بدلہ ہے۔"

سواوی کا ہاتھوں میں لگا کر دروازے تک آچکا تھا ایک دم سے دروازہ کھول کر باہر نکلنا چاہتا تھا کہ جہاں نے حضور کے لیے سے بڑے بڑے کر دیا۔ سواوی دروازے سے لاک کھول چکا تھا اس سے پہلے کہ جہاں دروازہ دھارے سے لاک کرنا زینت بیگم بالکل اچھا تک اندر چلی آئیں۔

اقبال شاہ کے معاملات سمجھنے والے تھے وہ دون سے شریک تھے ہوتے تھے۔ گھر میں زینت اور جہاں کی موجودگی سے زینت دروازہ کھول کر جہاں کی اندر داخل ہوئیں ان کی آنکھیں جرت سے جھلکی گئیں۔ "بھائی! یہ بھائی! یہ مجھے بچا ہے۔" انہیں دیکھتے ہی سواوی چلی آئی کی طرف لگا اور جہاں شاہ تھیں میں پتہ نہیں لے پائی جگہ گھر ہو گیا۔

"جیسی مجھے کسی طرح یاد دہانا جانا ہے جس طرح اس نے آپ کے باپ کو ناروغان کو مارا ہے۔" سواوی نے جہاں کی طرف اشارہ کر کے بڑیانی انداز میں بتایا۔

زینت بیگم بھی چلی آنکھوں سے کبھی سواوی کا اور کبھی جہاں کو دیکھ رہی تھیں۔ کبھی جہاں کی سرخاموشی اور کبھی سواوی کی کبھی فریادوں سن رہی تھیں۔ "یہ آپ کو آپ کے خاندان کو بڑا درد دہانا جاتا ہے" یہ سب دولت پر قبضہ کر لینا چاہتا ہے۔" سائیکس کے ہتھوں سے کبھی کی ملک کے ساتھ شعلہ سا لگا اور سواوی کے سینے میں آگ اتر کر اس کی تیوری سے پتلی زبان ایک دم کس کی اور وہی فنی واؤ ہوئی شادی کی طرح تیرا کر زور پڑھ کر ہو گیا۔ زینت بیگم کی جگہ چل کر ہوئی تھیں۔ جہاں شاہ کے اس اقدام سے سواوی کی ہر بات پر جھ ہونے کی طرف لگا ہوئی تھی۔ وہ ہر بات کی تصویر بنی چلی آنکھوں سے اس

باسل دیاؤ دور کوثر والی قدرتی نبات



سورج اپنی پوری آب و تاب کے ساتھ چمک رہا ہے اس کی فزنی کرشمیں وہائن D کے حصول میں ہر کی کی
محانت کر رہی ہیں لیکن اس بحرِ اوقیانوس کے پیچھے کس قدر قوی دباؤ آتا ہو چکا ہے آج کی جھنجھڑ سے پری
اس دنیا میں کون ہے جو اس دباؤ سے ہوا ہے لیکن اس فزنی دباؤ کو کم کر دے گا اسے ان کے "نبات کلمہ"
کے ذریعے جو ہندوستان میں کسی پاکستانی ریحان یا زائادہ اور امریکہ میں ہولی ہولی ہال کے نام سے پکارا جاتا
ہے۔ یہ مکمل نباتات اپنی مٹی میں عید اور مانع روش و صوم و حیاتیات کی بنا پر مقلد ہے لیکن اس قدر غنائت اسے دباؤ دور کرنے والی خاصیت کی حالت میں ہوا ہے کہ وہ اپنے
ہیں۔ اس کی جھنجھڑ کا مکمل کتبہ پہنچا پہلے گروہ اضطراب کی حالت میں رہتا آپ کا جسم جب تازہ کی حالت میں ہو اور جذبات کا طوفان چلتا ہو تو اسے ہولی ہولی ہال کو
اپنی زندگی میں شامل کیجیے۔ آپ مقلد صورت میں اس کے چند قطرے پانی پائے گا جو اس میں شامل کر کے استعمال کریں گے۔ اس کے علاوہ یہ پھول کی صورت میں
وہاب ہے۔ ہولی ہالی نہ صرف آپ کے اسٹریس کو کم کرے گا آپ کو پرسکون کرے گا یہ آپ کے مافیہ فکرم کو بہتر بنائے گی محانت کرتا ہے اور کی دیگر جسمانی
امراض سے مدافعت فراہم کرتا ہے۔ اسے اپنے پھر تفریبات سے مشورہ کر کے اس قدر ثابت دلی کا پیوند شامل کیجیے اور اس کے پیش ہوا فوائد سے مستفاد ہوا چلتے۔

صورت بنائے بیضا مزجم کھوں سے مسلسل آئے سے آپ کے تھیں کی طرف قدم بڑھاتے ہوئے
جواب دیا تھا۔ "اصل میں خون بہت زیادہ شائع ہو
چکا ہے۔"
انہیں اپنی مہارت پر فخر ہو رہا تھا۔ انہیں نہیں پر
ی غبار کا کہ انہیں بلوانے کے لیے کہہ دیا جائے
تھا۔ خود غبار کو بھی ایک جگہ نہیں پایا تھا۔ اصل میں
ایسی کسی جھنجھڑ سے ان دونوں کا جلی جلی بار بار طر
تھا اور اپنی اپنی ایک وہ دونوں ہی بے خبر نہ رہیں اور
گھبرائے تھے۔
انہیں سنانے کی دیوار پر وہ پڑاں گھڑی کی
طرف دیکھا۔ سارے بارہ ہو چکے تھے وقت چینی
کی دیوار میں ریگڑ بار بار جلی جلی کی گھڑیوں
میں گھوم رہا تھا کہ وقت جھٹکھڑا گیا ہوئے تھے
ہوں وہ دل میں دل میں ہمارے کی خبرت اور زندہ
ملا تھ چکا تھا کہ وہ ہے۔
حالات دیکھا جاتا تھا کہ وہ گھر کے اندر حاد
کے سلسلے میں ان کو فزنی صورت میں تھیں وہ خود کو تصور
دار تصور کر رہے تھے۔ تارہ نے بھی واضح انداز میں
الہامی جھٹکھڑا نہیں پایا تھا کہ وہ خود کو اس کی محبت کا مجرم
مان رہے تھے۔ تارہ کی "خود کردہ خوشی میں ان
کو کوئی عمل و فعل تھا کہ انہیں اپنے تھارہ کو خون
میں گئے ہوئے تھیں۔
انہیں خود بخود غصہ آ رہا تھا۔
وہ بھی کہتے تھے اس بارہ بڑے تھے۔
ایک لڑکی انہیں دل میں دل میں ان کی محبت سے چاہ
رہی تھی کہ ان کی شادی کی خبر سننے میں اس نے ہلا کی
خوف و غم و موت کی دوا میں شائع تھا کہ ان کی ہلا کی
ایک وہ کہہ رہی تھی اس کی محبت کو کوئی لڑکی نہ کرے
تھے اور پھر باہل ایک ہی ان کا دھیان اپنی والدہ
کے اس ایک شادی کے فیصلے کی طرف کیا تھا۔
"بھلا مائے زدن میں شادی کا فیصلہ کیوں
کر لیا؟" انہوں نے جلی جلی بار بار سوال خود سے کیا تھا۔
سرفراز صاحب اور خود حادہ گھوڑے نے ان کا ایک
فیصلے کے سوال کا فیصلہ سے جواب دیا تھا۔ خود گھم
حادرہ کو ان کی تکلف کا کھلا صراحت جب کر لگی کہ دادا
ہم کرکے تھے۔ اسی لیے ان کا نانا اس نکاح اور
رہنمائی کا فیصلہ کیا گیا تھا۔
گرام نے ان سے ان کا عہدہ معلوم کیا تھا۔
"اس میں کوئی بات نہیں کہ اسے دباؤ ہو تو دباؤ ہو جھنگھڑا تم اس کا نام
تاریکی کی طرف بڑھ رہے تھے۔

غبار انہیں ہال کے دروازے پر کھڑا ہوا ہال کیا تھا۔
انہیں دیکھتے ہی دیکھتے ہوا ہال کی طرف لپکا تھا۔
"صاحب! صاحب!"
"انداز چلو!" اس نے اشارے سے اندر کی طرف
اشارہ کیا تھا اور اندر کی طرف سے دروازہ کھول کر ہال میں
دھڑکے ہوئے تھے۔ اس نے ہال میں دھڑکے ہوئے تھے۔
تھے اور گھٹیا سا جلی جلی ہوا تھا۔ ہال میں موجود
میز پر خالی پیسے تھے۔ وہیں جانب واقع کاونٹ
سیکن میں واقع سرفراز صاحب کا دروازہ تھا اور اس کی
طرف ان کا گھر تھا اور ان کے کمرے کے ساتھ ہی
بہرہ دونوں باتوں کی دروازہ ہوا کرتے آگے بڑھ کر اسٹریچر
بار کھینچا تھا۔
اس کی گاڑی رکھنے تک وہ دونوں تیزی سے
اسٹریچر سے لڑا چلا گیا کی اندرونی عمارت کی طرف
دوڑ رہے تھے۔
"صاحب!" غبار پریشان صورت لیے اسد کے
قریب آیا تھا۔ "صاحب! صاحب!"
"انداز چلو!" وہ غبار کے سوال کو نظر انداز کر
تیزی سے تھوڑے پھلے مار لی کی جائز سے مزین
پڑھیں کی طرف بڑھ گئے تھے۔
لیہورے تھارہ کو مار ڈالنے کے کوئے میں واقع بیٹھو
کا دھڑکے پڑھیں کی ضروری کاروائی کے ختم ہونے کے
بعد اسد سرفراز غبار پر واقع پڑھیں کی تھارہ کے باہر
آکر بے ہوئے تھے۔ اضطراب کی کیفیت میں بھی
ہاتھ دھو کر بھی تھیں غبار میں "صاحب! صاحب!"
کے ساتھ تھا۔
"تارہ میں تو جا بھی گیا صاحب!" "تب سے اب
تک غبار نے اسے یہ سوال ہی بار بار چکا تھا اور
بار بار اسے یہ کہتے دیکھ رہے تھے۔ تارہ کی
بھاری کیفیت کو دیکھتے ہوئے تو جلی جلی تھارہ کی
روح نفس مغری سے بڑھ کر بھی ہے۔ جسم سر پہ
چکا تھا اور ہونٹ چلتے پھرتے جا رہے تھے۔
"وہی کچھ بھی نہیں کہا جا سکتا۔" جب تارہ کو
آپریٹر تھیں تھیں کہ اس کا ایک تھارہ تارہ حادہ
کرنے والے دوا کو کی طرف انہوں نے سوال نظر
دے دیکھتے ہوئے سوال کیا تھا اور بھی اپنی غبار
نے ان سے کیا تھا۔
"وہاں اس میں کچھ تو جانے گا؟"
"ابھی کچھ بھی نہیں کہا جا سکتا۔" وہ اس نے تیزی

آفس میں ہوتے تھے سارے وقت تارہ پر دانی کی
طرح ان کے چاروں طرف پھر اکرتی تھی۔ ان کے
منہ سے نکلے سے پہلے ہر کام مکمل کر کے ان کے
سامنے کھڑے ہوتے۔ وہ اس کی خودیوں صلا تھارہ اور
محنت سے تھیں۔ ان کی خودیوں صلا تھارہ کی ترقی
میں اس نے ایک نمایاں کردار ادا کیا تھا مگر اس کی
محنت و پابندی از ذہن داری اور خوش اسلوبی سے
اپنے فرائض ادا کرنے اور ان کی چھوٹی بڑی بات کا
خیال رکھنے کے جذبے کے پیچھے محنت کا احساس کار
فرما ہوا کہ وہ کسی انہوں نے سوچا بھی نہیں تھا۔
ہاں بھی کسی تارہ کی آنکھوں سے چھلکے کچھ
اچانک سے جب انہیں چھوٹا ضرور دیتے تھے مگر
ان میں ہونے پھونکے کرنے کی انہیں کسی فرصت ہی نہیں
ملتی تھی اور نہ ہی کبھی تارہ نے زبان سے کسی جذبے
کا احساس کا اظہار کیا تھا۔
"آج کا جب غبار نے اس کی ہولی باتیں بتائی
تھیں تو وہ حیرت زدہ رہ گئے تھے۔ مشہور سے
سنے گئے تھے۔ وہ انہیں اس قدر محنت سے چاہتی تھی
کہ ان کی شادی کی خبر سننے میں اپنی جان دینے پر آمادہ
ہو گئی تھی بلکہ غبار کے وہ جان سے گزر چکی تھی
اور اس وقت نیز پر سرور ہر وہ حالت میں دنیا
جہاں سے ہوتی تھی۔
کار عمارت کے سامنے روک کر وہ تیزی سے
دروازہ کھول کر باہر نکلے اور گھر پہنچ گئے ہوئے تھیں
کی بیڑیوں کی طرف بڑھے۔ ایک وقت میں وہ دو
بڑی سیال چلا گئے۔ وہ لطف کی طرف بڑھے۔
"صاحب! لطف ہوائے انہیں دیکھتے ہی
ہاتھ پر رکھ کر مودباں سلام کیا کہ وہ اس کا سلام
نظر انداز کرتے تھیں۔ لطف میں داخل ہو گئے۔
"کچھ پریشان سے لگ رہے ہیں صاحب!"
لطف ہوائے نے ان کے ہراساں پھر سے کی طرف
غور سے دیکھتے ہوئے تھوڑے تھوڑے لطف میں سوال کیا۔
"ہاں! نہیں! اس نے ہاتھ پر آگے سے نیچے
پہنچتے ہوئے گڑ بڑ کر جواب دیا اور لطف کے
دروازہ کی بیڑی پر تھوڑے تھوڑے تھوڑے تھوڑے
کی طرف متوجہ ہو گئے۔ ان کے غور پر لطف کے کہتے
یہ وہ تیزی سے دروازہ کھول کر باہر نکلے تھے اور
گڑ بڑ کی طرف بڑھ گئے تھے۔

”ٹھیک تو ہے؟“ انہوں نے دوسرے شخص سے سوال کیا۔
ڈاکٹر نے ہائیں اور افسردہ نظروں سے اس کی طرف دیکھا۔ ”جی“
”مجھے اس کے بعد کہیں جانا اسد تیسور“ بھلا یہ کیوں سا
وقت ہے، عارف کا؟ اسد کو ڈاکٹر کے اس وقت نام
پوچھنے پر خت ناگاری کا احساس ہوا تھا۔
”میں“ ڈاکٹر نے تھوڑے دیر بعد جواب دیا۔
”کیسے؟“
”میں“ اس نے مصافحہ کے لیے بڑھا ہوا ڈاکٹر کا
اتھ تھام لیا۔

”ڈاکٹر! تارہ کیسی ہیں؟“ اس کے لیے سے
تے تانی اور پریشانی مترشح تھی۔
”صبر تارہ؟“ ڈاکٹر نے انگلی سے آپریشن تھیمبر
طرف اشارہ کیا۔ ”ان کا تارہ ہے؟“
”جی ہاں!“ اس کو ڈاکٹر کی دماغی صحت پر غور ہوا تھا۔
”اچھا!“ ڈاکٹر نے حیرانی سے ایک بار پھر آپریشن
تھیمبر کی طرف دیکھا۔ ”تیس تو ان کا نام کچھ اور سمجھ رہے
تھے۔“

”اگر آپ ان کی طبیعت کیسی ہے؟“ اس نے ایک بار پھر اٹھ کر جا کر جگہ مکمل ہونے سے پہلے ہی بے تابی سے سوال کیا۔

”آپ ان کے شوہر ہیں؟“ اس نے ایک بار پھر اٹھ کر جا کر جگہ مکمل ہونے سے پہلے ہی بے تابی سے سوال کیا۔

”نہیں۔۔۔“ اس نے گڑبڑا کر جلدی سے بولے۔

”تو ان کے شوہر کہاں ہیں؟“ ڈاکٹر نے کوریڈور پر نظر ڈالنے کو دہرا سوال کیا۔

”جی، ان کے شوہر نہیں ہیں۔ وہ بیمار اصطبل سے بھی ان کی شادی نہیں ہوئی۔“

[illegible][illegible]

”واکھرو! والو جانی! میری ہی کسی ہے؟“

”آپ کی بیٹی؟“ واکھرو نے اسے والی خانوں کی طرف

”جیہو! کوہن! قہا!... دوسرے بیان آپ آگئیں۔“

”آپ کا خون لٹنے کی میں چاہ رہی تھی۔“ اس نے

”لی صورت! اسے واکھرو نے مسرہ زبان کے ساتھ

”طالب کا قہا! قہا! یہ سب کچھ بیان دیا۔“ کہاں

”یہ میری بیٹی! کبھی ہے وہ؟ دھمکے ہوئے؟“

”آہ... آپ..... تاریکی والہ وہ ہیں؟“ اسد میران

”ظروں سے آنے والی خانوں کو دیکھ رہے تھے۔

”مگر نے آنے والی خانوں نے اسد کو سوائی نہیں

”واکھرو کے ایساں چہرے نہ تھی! کا کا کی آواز پر نہ تھے

”میں صاف سمجھی۔“

جب ہی ایک نرس وائیل جانب کی راہروا سے

”نکل کر نرسیز سے آن کی جانب ہی تھی؟“

”مسٹر اسد! آپ یہاں ہیں؟“ اس نے نمران

”نظروں سے اسد کی طرف دیکھا تھا۔“

”کر رہے ہیں؟ آپ کا کچھ دگر؟“ اسد کو فلور پر

”جی؟“ اسد نے چونک کر آنے والی نرس کی طرف

”دیکھا تھا۔“ آپ نے مجھ سے کچھ کہا؟“

”آپ مسٹر اسد ہیں؟“ اس نے آن کی جانب

”آگئی ہے اسٹارو کے تقدیر چاہی۔“ اسد کو ”

”جج..... جی۔“ اسد سیدھے ہوتے ہوئے

”بولے۔“ میں صاف سمجھ رہی تھی۔

”نرس کا ساتھ حق سے کبھی ہی ہیں؟“ نرس کا

”ڈاکٹر! آپ جواب کیوں نہیں دیتے؟“ ڈاکٹر غاموشی سے اُس کے لیے جس ایک دہشت کی چٹکا بٹکی تھی۔

”وہ فحش تو ہے؟ یا وہ زندقہ تو ہے؟“ اُس نے وحشت و زعماء میں ڈاکٹر کو بازوؤں سے پکڑ کر ہلاتے ہوئے کہا تھا۔

”مجھے فحش سے سزہ برحمان۔“ ڈاکٹر نے ہاتھ پر سے

آئے تھے ایک بار پھر باجمہ سے پچھتے ہوئے مسز
بیگانہ سے نظریں چراتے ہوئے دھستے لیے ہیں
جواب دیا۔
”مسز بیگانہ کے ساتھ اس کا رشتہ اور غفار کے
مٹے سے بھی ایک ساتھ ہی لکھا تھا۔
”فزون بہت زیادہ ضائع ہو چکا تھا۔“ ڈاکٹر کی
آواز کیسے دور سے آئی محسوس ہو رہی تھی۔ ”مہم نے
پیشی بہت کوشاں کی۔“
”فوزیہ تو بولتے تھے کہ شک و گمان صحیح
ماری اور ہے۔ ہوسے ہوکر ڈاکٹر کی طرف لڑھک گیا۔ ڈاکٹر

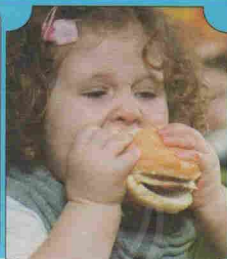
ہے کہتے ہیں: ”یہ تکمیل بخیر کے اس سوال پر چھوڑ کر آج
کی آفتوں کے سامنے روکا جائے اور مارا جائے کہ وہ خود
بھی اسے بھی اس پر چھوڑ جائے۔ وہ نہ کر سکے۔ وہ
بھی اس احساس اور جذبہ کے محسوس ہی نہیں کر
سکتے تھے۔ اگر ان کے دل میں بھی کبھی روادے کے
احساسات کی رقی ہوتی تو قاتل کو قاتل نہ کہتے۔ وہ اپنی پسند
کے اٹھلکھا کر موقع فراہم کیا تاکہ وہ خود مارا جائے۔ یہی
میں نے منزل سے نکل ہی نہ تھے۔ بے خبری میں وہ
کسی کو قبول کر رہے تھے اب تارہ کی چاہت کی خبر
ہوتی تھی تو وہ ہراساں و پریشان تارہ کے بارے میں
تھے چارے تھے۔

تب ہی آپریشن خیمہ کراڑوا دیا کھلا تھا۔ وہ چکرنا ہو کر روزانے کی طرف متوجہ ہو گئے تھے۔ ایک ڈاکٹر تیزی سے آپریشن خیمہ سے برآمد ہوا تھا اور اس سے پہلے کہ وہ اس سے کوئی سوال کرے، وہ تیزی سے دائیں جانب کی راہ داری میں مڑ گیا۔ چند لمحوں بعد وہ ایک خلیں سیلے لیے تیزی سے دوبارہ آپریشن روم میں داخل ہوا۔

”خدا جانے اندر کیا کیا رہا ہے،“ غفار نے آپریشن خیمہ کی طرف دیکھتے ہوئے منہ میں بڑبڑا کر کہا۔ ”اللہ تعالیٰ تیار ہو مہم کی حفاظت کرے۔“

رہ گئے ہوئے لئے آگے بڑھتے رہے۔
اسد پہلے ہوئے اور پھر اس کے آخری سرے تک
چلے گئے تھے جب ہی وہ بارہوا پر پیش قیصر کارواز دکھلا
تھا اسد اواز پر ملتے ہیں۔
”میرے نصیب کے ساتھ آج ہیں؟“ ایک شیخ مجھ پر
تھپتھپانے انداز میں غفارا سے پوچھ رہا تھا۔
”جی جی،“ میں اور میرے صاحب نے غفارا
نے اسدی طرف اشارہ کیا اور ڈاکٹر اسدی طرف
متوجہ ہوا جب تک حمزی سے چلے اسدی قریب
آگئے تھے۔

ہوئے.....
 ”امرد پیشفت آپ کے ساتھ ہیں؟“ ڈاکٹر نے
 پیشانی پر اسے پینے کو پوچھتے ہوئے اسد سے سوال کیا۔
 ”ہیں!“ ڈاکٹر کے لہجہ میں ایسی کوئی بات تھی کہ
 اسد کا دل بے اختیارانہ دھڑکنے لگا۔ ”ڈاکٹر سب



جنوں میں ملے گا بڑھتا ہو اور خانہ اب ایک گھول پر ابلے ہوئے چکا ہے۔ تمام غفلت میں مری نہیں صرف صحت کے مسائل کو کھنچ رہی ہے۔ لگتا ہے کچھ کوڈ پر مشن اور اپنے آپ کو کم تر سمجھتا ہے نفسیاتی عوارض بھی لاحق ہو جاتے ہیں۔ انہیں اپنے عمر مسائل کی طرف سے تشکیک کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور زندگی کے ابتدائی دور میں ہی ان کا پیشانی ابلے ہوئے پیر اور دل کے امراض میں مبتلا ہونے کا خطر بھی بڑھ جاتا ہے۔ انہیں کم عمر کی مریضوں پر ڈیڑھ اور دو سال کے مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے کہ وہ اپنے فریضے میں کچھ کوڈینٹ یا حال کی حالت نہایت استعمال کر دینے میں جو کمر ہے کہ چوں کہ میں ہوں۔ دودھ ہمیشہ پکھلتا ہی نکالا اور استعمال کریں۔ بہت زیادہ روغنی غذائیں یا چھوٹی چھوٹی اور کوڈینٹ سے پابندی سے لینے کی ضرورت نہیں۔ ڈاکٹر ڈیوڈ کیمبرلینڈ اور انگریز صحت کے سامنے دیکھ کر بیٹھے ہیں حوصلہ نہیں کریں اور دوسری سرگرمیوں میں بچوں کے ساتھ رہنا دیکھ کر آپ کو کھانسی کی باتیں اور مریض جاتیں۔ جب ایک دیکھنا کا دوز کم ہونے کی ابتداء ہو تو خوش فہم اور خود امانت بن جائیں گے۔

اسد اُس کے قریب بستر پر ٹک سے گئے تھے۔

تارہ چٹھوں تک انھیں خالی خانوں سے
 پہنچ رہی تھی جب ایک دم سے اٹھراٹھ اس نے اپنے
 ذہن کے اڑان کے چوتھے محال کو پرے سے اُتار دیا۔
 یہ نئے پیرچہ پرچہ پیرچہ پیرچہ پیرچہ پیرچہ پیرچہ
 اس کی صورت حال کے لیے تیار تھے۔ وہ
 ایک دم سے بڑبڑا کر ہو گئے تھے۔ ان کے غمزہ اور بلبلہ دل
 کی اس آسودگی میں نہیں کٹا تھا کہ کوئی ان کے
 ہونے پر سرگرداں نہ تھا۔ وہاں سب سے زیادہ ایک دم
 سے اسرار کا وہ میدان ہے جہاں ان کی بھجھ
 میں اُترتا تھا کہ کریں؟ اور کیا کرتے ہیں؟
 تاہم وہ جیسے دوسرے کے لیے حیران کے
 میں نہیں ایک عجیب کی کیفیت جا رہا تھا۔ زندگی
 بلی بلی بلی بلی اس طرف سے آگے بڑھ رہی تھی
 وہ ہر جگہ بالائے کینت سے دوچار ہوئے تھے

لے لی بڑی طرح کھرا گئے تھے۔
 "تارہ..... پلینز تارہ"، انہوں نے تارہ کو شانوں
 سے تھام کر خود سے الگ کرنے کی کوشش کی تھی، مگر
 تارہ اور زیادہ زور سے اُن کے قریب ہو گئی تھی۔ اُس
 کی لنگیوں اور سکیوں میں اضافہ ہو گیا تھا اور اُس کی
 پالکوں سے ٹوٹے اُنسو اسد کو اپنے دل پر گر رہے تھے
 محسوس ہو رہے تھے۔

”مجھے کیوں بچا لیا اسد.....؟“ وہ
 سکیوں کے درمیان کہہ رہی تھی۔ ”مجھے مر جانے دیا
 ہوتا..... میں تمہارے بغیر زندہ نہیں رہنا چاہتی.....
 تمہارے بغیر میں زندہ رہی نہیں سکتی۔“
 ”تازہ پلیر..... تازہ!“ اسد نے ایک بار پھر اُسے
 خود سے الگ کرتا جا ہا۔

”یاقوت مجھ سے مراد اس کے دو اسد یا مجھے اپنا چھانچا پلیر اسد ہے۔ میری محبت کو تو اس نے ٹھکرا دیا۔ میں آپ کے بغیر زندگی نہیں رہ سکتی۔ مجھے اپنی محبت کی پناہ دو اسد۔ مجھے اپنی محبت دو اسد۔“

”توچے جڑوں سے لگنی؟ اس کی سسکتی آواز آتھ قہرہ قہرہ کہہ رہی تھی اسے اس کے دل پر گر رہی تھی۔ پہلے بھی بار بار انہوں نے تار کی آنکھوں سے جتنی محبت کی تھی مگر وہ اس احساس کو کوئی تار نہیں دے سکے تھے۔ وہ اسے بندھنوں سے بھی بات کو کچھ نہیں سمجھتے تھے۔ تار کے بدل میں بلکری سے جتنی محبت نہیں سمجھتے۔ تار کے بدل میں بلکری سے جتنی محبت نہیں سمجھتے۔“

”توچے جڑوں سے لگنی؟ اس کی سسکتی آواز آتھ قہرہ قہرہ کہہ رہی تھی اسے اس کے دل پر گر رہی تھی۔ پہلے بھی بار بار انہوں نے تار کی آنکھوں سے جتنی محبت کی تھی مگر وہ اس احساس کو کوئی تار نہیں دے سکے تھے۔ وہ اسے بندھنوں سے بھی بات کو کچھ نہیں سمجھتے تھے۔ تار کے بدل میں بلکری سے جتنی محبت نہیں سمجھتے۔ تار کے بدل میں بلکری سے جتنی محبت نہیں سمجھتے۔“

سے بھر گیا تھا۔ نرس نے انگلی سے نیچے کی طرف اشارہ کیا اور تیزی سے آگے کی طرف مڑ گئی۔

اسد نے غفار کی طرف دیکھا۔ وہ بھی سیدھا ہو کر غور سے نرس کی باتیں سن رہا تھا۔

”خدا کا شکر ہے، ہمارے مزید ہیں۔“ اس نے کہا
 ہنس لے کر اس کی طرف دیکھا۔
 ”مگر صاب!“ لختہ بھڑک کر گرفتار نے آپریشن
 قیصر کی طرف اشارہ کر کے گریب بھرے لہجے
 میں کہا: ”اُس نیم صاب کے انتقال کا بھی افسوس
 ہوا ہے۔“ بے چاری مائے تڑپ رہی ہے۔“
 ”ماں! دنیا کا سب سے زیادہ چارے والا رشتہ ہے
 ”اسد نے کہا۔ اس نے اس کے آخری بار پلٹ کر
 مسز رحمان کی طرف دیکھا اور آہستہ سے قدم
 پیڑیوں کی طرف بڑھا دیے۔

جب وہیچے پہنچے تھے تب تک تاروہ اپنی پیش خبر
 سے پراپیٹوئٹ مردم میں غفلت کر دیا گیا تھا۔
 ایک وارڈ ہوا ہے کہ محبت شدہ تاروہ کے کمرے
 کی طرف روانہ ہوئے۔ اُن کے کچھ بچے لیے
 ڈاگ بھگتا رانجھی چلا رہا تھا۔
 تاروہ کو وہاں پہنچا دیا گیا۔ انہیں اندیکے پڑمرو
 کی ہسٹریلوکیشن ہے۔ اُس کے حسین چہرے نے زردی کی
 کھنڈی ہوئی تھی۔ اُس کے گہرے اضمحلال کی کیفیت نے
 اُس کے سر کو جو کالہ نے اُٹھانے میں آیا ہوا تھا۔

اسد دھیرے سے دروازہ کھول کر اندر داس
 ہوئے تھے۔ آست پر بھی تارہ نے انہیں نہیں کوئی
 تھیں۔ جن کی نون سے سدھ پڑی تھی۔ آست پر
 نرس اسٹینڈ پر گھوکڑی کی شکل دیکھ رہی تھی۔ اس
 پلٹ کر اسد کی طرف دیکھا تھا۔ اسد نے آواز
 تارہ کے بسر کے قریب جا کھڑے ہوئے تھے۔ غفا
 دروازے کے باہر رک گیا تھا۔ نرس نے تارہ کے
 ہاتھی پش پڑی گھونڈی نڈل کو ایک بار چھو کر
 طرف تھا اور ملنے انداز میں سر ہلا کر دروازے کے
 طرف دیکھ رہی تھی۔

”تارہ!“ اسد نے تارہ کی سمت جھٹکتے ہوئے دھکی
آواز میں اُسے لپکارتھا۔ اُن کی آواز سننے ہی تارہ نے
چٹ سے آنکھیں کھول دی تھیں۔ چند لمحوں بعد حیران
ہراساں اور کرب بھری نظروں سے اُن کی سمت دھکی

اور کامیاب نہیں کر سکتے تھے اور اس ناگہی اور اچانک سے کہ انہوں نے عاجز و بیوقوف کی خاموشی کے سامنے سر ہکا بکا دھا اور تھوڑے ہی گھنٹوں میں ناک و کوبن بنا کر گھر لے آئے تھے۔ عمر اس قدر بڑھ چکی تھی کہ وہ اپنے سہیلیاں یعنی فریدی لکھ میں مبتلا کی بجائے مائیک مائیک تھیں۔۔۔ انہیں اپنی روح میں اتنی ہی فکریں ہوتی تھیں۔ اس نے اپنی فطرت دوسری سے موت کی

[illegible]

کرنے پر مجبور ہو گئے تھے۔
 وہ اُن کے سینے سے لگی، اُن سے محبت کی بھیک
 مانگ رہی تھی۔ اُن سے چاہت کی پناہ چاہ رہی
 تھی۔

ہی..... لکھ بھرتو وہ ہر بات باطل ہی بھول گئے تھے
 کہ ابھی چند لمحوں قبل ہی وہ اپنا آپ اور اپنے تمام
 حقوق اک انسانی انجینی لڑکی کے نام لکھ چکے ہیں۔

اب وہ اپنے مالک آپ نہیں ہیں۔ وہ اب کسی کے شوہر ہیں کسی کے شریک حیات ہیں۔

اور ایک مضبوط اور غیر متزلزل عزم کے ساتھ اپنے بازو پھیلا کر اسے اپنی محبت کی پناہ میں سمیٹ لیا۔

ان کے محبوبوں بازوؤں کے حصار میں اس نے بعد تارہ اور چپکوں پہنوں روئے لگی تھی۔

لجے میں ایک اپنا پن تھا، پیار کا سچا اور بھرپور احساس تھا۔ ”بس یہ آسو پونچھ ڈالو اب میں کبھی بھی ان ضرورت نہیں پڑی تھی۔“

آکھوں میں کبھی بھی اب آنسو نہیں آنے دوں گا۔“

سرے والے کمرے کے دروازے پر غبار کو ہر اس سال وپریشان کھڑا دیکھ لیا تھا سو وہ بے آواز پستی اس کے

آگے تھے۔ اُسے اپنے اتنے قریب پا کر وہ ایک دم سے شرمندہ اور جھل سے ہو گئے تھے۔ اُسے بازوؤں

وہ تیکہ برسرِ دھر سے تیکہ کی مانند ہے اُن کی جانب تیکے طرح بند نہیں تھا۔ غالباً جس جب کمرے سے نکلے دروازے کے قریب چلی آئی تھیں۔ دروازہ پورے انداز یا تھا۔



آخرت و عز و جرات کا وہ نفاذ تھا جس کی خصوصیات کا حال بہتر میں یہ وہ جو اپنے اندر بے شمار سنگھار کی خصوصیات تھیں رکھتا ہے۔ پاکستان کے علاوہ تمام جات بالخصوص افغان باڈر سے ملحق علاقوں کی آب و ہوا آخرت کے درختوں کی افواہی و فروغ کے لیے آئیڈیل بنی ہوئی ہے۔ یہ زمین ۱۹۷۰ء اور ۱۹۷۳ء میں جنش (جنگل) لہڑی کی آمد سے بھر پور ہوئے کی وجہ سے یہ درختم میں ملحق کی دوش و خشکی کے خانے میں کسی کی حیثیت رکھتا ہے۔ گلے گلے سے اچانے اچانے چمچ چمچ کر گرم کریم میں ۳ میں ۳ کھانے سے کچھ آخوت کا مغزول یا کریمویش۔ (آج کل بائبل کی ہونے کے لیے کئی کئی سو کروڑوں کے تراجم استعمال کیے گئے ہیں۔ یہ سب دلوں سے لے کر ہاتھ تک کا ایک ہی اثر خدائے عز و جل کی کڑی سے تنبیہ کیا گیا ہے اور تاہل اہل اہل اور شوقا و شوقا کے لیے بھی جہنم میں رفتن کی طرف اشارہ کرتا ہے۔ گرم کریم و خدائے کساخ خصلت شہا دل میں شوق و شوق و شوق و شوق کی ایک جگہ پیدا کرتا ہے۔

سائز ریفری جریٹر کی طرف اشارہ کرتے ہوئے دوبارہ سوال کیا۔

”جی نہیں۔“ نائلہ نے گلاس لیوں سے لگانے سے پہلے جواب دیا۔ ”میں زیادہ ٹھنڈا پانی نہیں چیتی، یہی مناسب ہے۔“

”چائے پیئیں تو بناؤں؟“ نور جہاں نے خالی گلاس تھامتے ہوئے پیار بھرے لہجے میں پوچھا۔

اس لیے آواز بھی خاصی ٹھیک ٹھاک نکلتی تھی۔ ”آپ کو بلاوجہ زحمت کرنے کی ضرورت نہیں اور یہ چائے پینے کا کوئی وقت بھی نہیں ہے۔“

”زحمت کیسی بہو بیگم؟“ نور جہاں خوش دلی سے بولی۔ ”ہمارا تو یہ کام ہے البتہ آپ کی یہ بات ٹھیک ہے کہ یہ جائے کا کوئی وقت نہیں ہے۔ میں تو

آپ کی تھکن کے خیال سے کہہ رہی تھی۔
 واقعی تھکن سے اُس کا برا حال تھا۔ کمر خرم کیے بیٹھے
 بیٹھے اُس کی کمر تنہ ہوئی تھی۔

”میں کہہ رہی ہوں آپ سو جائیے۔“ نور جہاں نے اُس کے چہرے سے مترشح تھکن، محسوس کرتے ہوئے مخلصانہ مشورہ دیا۔ ”کل ولیمہ ہے۔ آپ کے سب گھر والے آئیں گے۔ اب کاہ تھکن سے جو

چہرہ دیکھ کر بھلا کیا سوچیں گے؟“
 نائلہ نے کوئی جواب نہیں دیا۔ بس نگاہ وراسی موڑ
 کر نور جہاں کے چہرے کی طرف کی تھی۔

”کل آپ کو اپنے گھر والوں کے سامنے تو کم از کم خوش اور مطمئن نظر آنے کی کوشش کرنی چاہیے۔“ نور جہاں کی بات پر نائلہ نے چونک کر اُس کی طرف دیکھا تھا۔

”بھلا خوش اور مطمئن نظر آنے کی کوشش کیوں؟“

اُس نے حیرانی سے سوچا تھا۔ ”مجھے حقیقت میں خوش اور مطمئن ہونا چاہیے۔ خدا نے مجھے میری سوچ سے بھی زیادہ نواز دیا ہے۔ گھر، شوہر، ساس، مندر، ہی

کچھ تو اچھا ہے، پھر بے اطمینانی اور ناخوشی کی کیا وجہ ہو سکتی ہے؟ مجھے تو لمحہ لمحہ اللہ تعالیٰ کا شکر گزار ہونا چاہئے، جس نے کس آسانی سے امی کی فکر دور کر دی

تھی۔“ وہ اُس رب کریم کی کرم نوازی پر دل ہی دل
میں شکر گزار ہو رہی تھی۔

نور جہاں نے حیران نظروں سے اُس کی طرف دیکھا تھا۔ اُس کے حسین چہرے پر اطمینان، خوشی اور شکر پھیلا ہوا تھا۔

چاہی۔ ”آپ صرف اور صرف میرے ہیں وعدہ کیجئے۔“
 ”میں وعدہ کرتا ہوں۔“ اسد کی دھیمی آواز میں
 سچائی گندھی ہوئی تھی۔

”میرے دل کی دنیا میں تمہارے سوا کوئی اور داخل نہ ہو سکے گا، اس دل، اس جسم اور زوج پر صرف اور صرف تمہارا حق ہے۔“

”اوہ اسدا“ تارہ نے اسد کا ہاتھ دھیرے سے کھینچ کر اپنے لبوں سے لگا لیا۔

”مجھے آپ پر پورا اعتبار ہے۔ آپ کبھی اپنے وعدے سے نہیں پھر س گے۔“

اُس نے تسکین بھرے انداز میں آنکھیں بند کر لی
تھیں۔ اسد الوداعی انداز میں ہاتھ ہلاتے خاموشی
سے دروازہ کھول کر باہر آ گئے تھے۔

دروازے کے باہر غفار چوکس و مستعد کھڑا تھا، اُن کے پیچھے روانہ ہو گیا تھا۔ کاؤنٹر پر پہنچ کر انہوں نے تارہ کے کمرے کے لئے ایک کزس کی خصوصی ڈیوٹی کا

آرڈر دیا تھا اور آہستگی سے ورائڈے کی سیڑھیاں اترتے ٹائلڈ پیج پر چلتے، کار پارکنگ کی طرف بڑھ گئے تھے۔

☆—☆

نور جہاں کافی دیر بعد دوبارہ کمرے میں داخل ہوئی۔ اس نے اپنا کوسٹا کو اسی لائونڈری میں رکھ کر اور

”یہ رجم اور ہم دردی سے بھر گیا۔“

”خدا جانے اسد میاں کب تک واپس لوٹیں؟ آدھی سڑک پر تھک رہے تھے۔“

تاملنے کوئی جواب نہیں دیا، بس فرامی گردن
اوجھی کر کے، غیر محسوس طریقے سے وال کلاک کی
طرف دیکھتا رہا، یہی سچ تھا۔

”آپ کے لیے پانی لاؤں؟“ نور جہاں نے سائید ٹیبل پر دھرے پانی کے جگ اور گلاس کی طرف

نے بنا اگلے ہی لمحے پانی سے لبریز گلاس لیے اُس کے سامنے آکھڑی ہوئی تھی۔ نانکے نے شکریہ کہہ کر

”زیادہ ٹھنڈا پینیں تو میں فریج سے دوں؟“
نور جہاں نے کمرے کے انتہائی کونے پر دھرے روم

کر با تھروم کی طرف دیکھا اور سامنے دھری کرسی پر بیٹھ کر جوتے کے تسمے ڈھیلے کرنے لگے۔

یاد آیا کہ اسد نے اب تک کچھ بھی نہیں کھایا ہے۔
 ”نہیں نور بی۔“ اسد نے جوتے اتار کر سلیپر میں
 ماؤں ڈالتے ہوئے، تھکے ہوئے لہجے میں جواب دیا۔

”نہ بھوک ہے اور نہ ہی اب کھانے کا وقت ہے۔ صبح دیکھا جائے گا۔“

نے لگا میں پڑاتے ہوئے اطلاع دی۔ ”آپ کہیے تو دودھ گرم کر لاؤں۔“

قد رے بیزاری سے جواب دیا۔ ”اب تک آپ بھی بلاوجہ جاگ رہی ہیں اب آپ بھی جا کر آرام کیجئے۔“

جواب دیا اور آہستگی سے دروازے کی طرف بڑھ گئی۔
اسد ہاتھ روم کی طرف جا چکے تھے۔ کچھ دیر بعد وہ

”خدا کرے یہ اتنی ہی خوش نصیب ثابت ہو۔“ نور جہاں نے اُس کے معصوم چہرے کو دیکھتے ہوئے دل ہی دل میں دعا مانگی۔ ”جتنا ہی خود کو خوش نصیب تصور کر


تب ہی دروازے پر ہلکی سی دستک ہوئی تھی۔
نور جہاں نے مسرت بھرے لہجے میں دروازے

اسد تھکے تھکے انداز میں کمرے میں داخل ہوئے،
 ”لیجئے! اسد میاں آ گئے۔“
 کی طرف دیکھ کر کہا تھا۔

”نہیں؟“ نور جہاں گڑبڑا کر بولی۔ ”میں تو دلہن
 سوالیہ نظروں سے انہوں نے نور جہاں کی طرف دیکھا۔
 ”کچھ کہہ رہی تھیں نور بی؟“

اسد نے بے ساختہ جو تک کر ٹائلز کے طرف دیکھا۔

یہ دوا بارہ سے چھوٹا سا گھونگٹ نکال کر، گردن جھکا کر پیٹھ پکی تھی۔ انہوں نے اُس کی طرف سے نظریں گھما

 Sole Distributors **UAE**

TO
• **Monthly.**

KITCHEN

مکتبه اهلا وسهلا
ویلکم بک شاپ

WELCOME BOOK SHOP

Tel: 04-3961016 Fax: 04-3961015 Mobile: 050-6245817
P.O.Box 27869 Karama, Dubai
E-mail: welbooks@emirates.net.ae



ہے۔ یہ شیر خوار بچے آسانی سے خوش غذا کی طرف اپنا تئیں ہوتے۔ مجبوراً ماں کو تئیں دودھ دینا پڑتا ہے جبکہ بدھوشی کے عمر میں بچوں کی غذائی ضروریات صرف دودھ سے پوری نہیں ہو سکتیں۔ انہیں دودھ کے ساتھ ساتھ خوش غذا کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ سب سے پہلے یہ دیکھیں کہ آپ کا بچہ کون سی غذائی ضرورتیں درکار ہے۔ ماں کے دودھ میں 3 سے 4 مہینے تک دودھ ہی کافی ہے اس کا مطلب یہ ہے کہ اسے تئیں کھانسی کی کوئی وجہ نہ ہو۔ کھانے کو اس کا دل چاہے ماں کو کھانے کے کمر پر تار نہ دلائی ہو۔

کودین۔ اس سے تئیں اپنا عمارت دنگے تئیں آسانی ہوگی کہ بچہ کون چھ غذاؤں سے کھاتا ہے۔ سب سے پہلے کھانا میٹھا اس وقت تک اہم ثابت ہے کہ بچہ کھانسی سے زبردستی کھانا کھالے نہ دے۔ زبردستی کی کوششیں اس کے تئیں شدید ناخوشی پیدا کر دیتی ہیں اور کھانا ہوجانے کا ارادہ نہیں کرتے۔ کھانسی کے واقعات میں تئیں اپنا فرمانہ دے کہ کھانسی کو کھانے کے لئے بھلائی ہے۔ کچھ کھانسی کے علاج ہیں۔ انہیں اور بچوں کے چھوٹے نوالے بنا کر اسے کھاتا ہے۔ جب بچہ دودھ نہ پئے تو آپ اس کے ہاتھ میں بسکٹ کی تھمک کر دیتے ہیں جب دودھ اور خانا نہ کھاتا کھاتا ہے تو ان کی دیکھنا دیکھنا کھانسی کی عادت اپنا لیں گے۔

بہت زیادہ کچھ نہیں تو کم از کم اتنا تو وہ جانتی تھی کہ تھے اور خاموشی سے ہیڈ پر آکر بیٹھ گئی تھی۔

شادی کی پہلی رات وہاں کر سکیے سے ایک جا
سوڑ کر کوئی بھی عورت نہیں ہے۔ جا نے اس
لیا ہوا نہیں جا کر گھر کی سی کان سی چڑنا
ظہر کے یکساں بھی تھا۔ اس کا دل ہے بتا چاند زور
زور سے دھڑکے گا وہ ہنسی سے ہنسنے سے پیچھے
آئی۔ اس کا ایک ہی اس کے دل میں رہی
پایہ زور نہ رہی اس کی کہ سے کہہ سکتا
آئی۔ اس کے دل کو آواز پر چار
سوچیں گے۔ اس کے اعتبار انھوں نے
ہوا چلا کر کی طرف دیکھا تھا وہ مجرم کی طرح
رہ گیا۔ کچھ خرم نہ کچھ بھی سی کی۔ اس
کے مصمم کے چہرے پر کچھ سی کیفیت سی دیکھ
کر جو کچھ اس کا جو کچھ

اُس کی صفحہ چیشانی پر بلاتنی نیک رنگ راقا پھنسی
ستوار ناک کے چھل کی مٹھوئی کے سے تھنے میں
نہد بھول، تھی کانوں سے نکلے آؤے صرا
داگر نون میں پرے گھونکر کچھم پر تھے پانک
کاناں کان کا گچ کی تھی ہوتی تھی
اُس کی اس طرح دیکھتے پر اُڑا کر اُٹھ گئی
درست کیا تھا تو اُس کی ناک کانوں کی حسین
چڑیاں ہے ساختہ تھی انھی ایک باجر ہونوڑا
شرا تھا کانوں کی رادے سے کھنک دل اس اتنی
محسوس ہوتی تھی اُس کی گھبرا کر بانوں کے
اُس کی اُٹھ کر کوئیدہ کر تھے قدم بانوں کی طرف
بڑھا دے اُس کی اُس کی سے قدم تھک دھرتی
دھما دھوم کی طرف بڑھتی تھی اور جب تک اُس نے
جا بھوم کے اندر جا کر دروازہ نہیں دھونک لیا کچھ کی
چڑیوں کی لڑناؤں تک اور جا کے سے بڑیوں میں
پاے تھکھ روئی کی لڑائی کا کھیل اور تیرتے
کے ساتھ قدم پر کھڑی گئی اور دل سے اُڑے جاتے
ہوئے تھی اور دھرم گھونگروں سے اُڑے جاتے۔

کچھ دیر بعد وہ لباس تبدیل کر کے ہاتھ روم سے باہر نکلی تو غالباً پازیرب اتار چکی تھی۔ اب اس کی پیشانی دیکھتے ہیئے سے محروم ہو چکی تھی۔ کانوں کی گاوٹاں سے زیورات اتار کر اس نے تہہ شدہ سرسبز زرتار روپے میں رکھ لیئے تھے۔ کمرے میں آ کر اس نے سارے زیور ڈیرینج ٹیبل کی ڈرام میں رکھ دیئے۔

[illegible]

پھر دو کپے اور چادر منہ پر لٹکائے کرے گی اسے نالی
 دیوار کے ساتھ دھرتے نرم گداز اور آرام دہ صوفے
 کی طرف بڑھ کرے۔
 نالہ کی پہلی اونچائی (پہلی جگہ ساکت بھیجی رہتی تھی۔
 اسد کا کپڑا اور اعلیٰ کاروباری اس کی سمجھ سے بالاتر۔
 گوکہ وہ اکثر پاس اور ایک باشعور لڑکی تھی اس کے
 باوجود وہ شادی اور سہاگ رات کے مفہیم سے کچھ
 بہت زیادہ واقف نہیں تھی۔

لڑکیاں جب ماہوں پہنچیں تو قومو بھاد میں اس
شاہی شدہ ہمیشہ اور کبھی یہاں رہن بنے والی لڑکیوں
کے کانوں میں حق خیر مرگوشیاں کرتی ہیں۔ مطلب
معنی سمجھانی ہیں۔ میاں کو غلام بنانے کے رکھنا ہیں
مگر نالکہ کے ساتھ تو سب بھی نہیں ہوا تھا۔ چٹ
اور پیسہ یاد کے مصداق اور وہم زدن میں رہن کن
اسد کے بچہ دہم میں اسوجہ دہم کوئی مہندی مانجھ
کچھ بھی تو نہیں ہوا تھا۔ دہسہلیاں سکھائی آگئیں
خانہ کدیم میں ہوا تھا۔ دے کے ایک اور کوٹھرو

نائلہ نے ٹھٹھکتے کوڑا سا اوپر کا کر ڈیا وہی گرو
موز کر اسد جس طرف گئے تھے اُس طرف دیکھا۔
اسد صوفے کے ایک جانب بٹکے دھر کر صوفے
لیٹ چکے تھے۔ ایک باوان اُن کی آنکھوں پر دھرا
یوں محسوس ہو رہا تھا کہ جیسے وہ کبھی نہیں سوچے ہو
نائلہ کی آنکھوں میں رحمان اور ربانی اثر کی

مسکراتے سے اُن کے خوبصورت چہرے پر یہی ملاحات اور دلواؤزی نکھر جاتی ہے۔ نالکھ نہ حیران نظروں سے اُن کے دلکش چہرے کی طرف دیکھتے ہوئے سوچا تھا۔

☆☆☆

بروقت ملتی امدانے اشعر کو کھٹ کے دے دے پچھا
 تھا مگر اس کی کیا غلطی؟ ہمیں زندگی سے مافیہ کو
 ہوئی تھیں۔ اس کی پیادتی ہرے ہر ایک کو کھٹ
 میں چلا کر دیا تھا کہ اس کی پے سے لپٹ کر
 میں شرف میں آئی تھا مگر اس کے ہرے ہر جسم و لباس
 تک ایک ہر پردہ کی چھائی ہوئی تھی۔
 ”اشعر“ جی جانے؟ وہ کھٹ تو ہے؟“ زہرا
 علی اس وقت سے اشعر کے ہرے ہر شرف ہوئے
 تک ہر جسم و لباس کو اٹھانے سے اذرقرب ہے۔
 گزرتے ہر اذکر سے پوچھتی تھیں۔
 جب وہ دیکر سے اشعر کوڑیا کی تھا تو سہ
 سے پہلے زہرا علی اس کے قریب پہنچتی تھیں۔
 مضمون کے سرگرم اداکار

”اشعر! میرے بچے میرے لعل!“ اُن کی آواز میں نہ چاہتے ہوئے بھی گریہ اتر آیا تھا۔ ”کیسے میرے بچے؟“

شعور نے انتہائی نجات کے ساتھ دوسری جگہ پر
 کھول کر مایاں کے پریشان اور اجڑے چہرے
 طرف دیکھا اور وہ بامدہ تھیں، بند کر دی گئیں
 نیاں گاہیں۔ وہ دروازے کے ساتھ کھڑی
 تھیں۔ کڑی تنگی میں، شہر کی طرف دیکھ کر جا رہی
 تھی اور مسلسل سوچے چلے جا رہی تھی۔ وہ اتنی ہی
 فریادیں سن رہی تھیں، مگر ہاتھ اٹھا کر کے لیے لے کر
 اٹھ کر کسی کی خاطر اس کی مانتا نہ تھی، اس
 باب اور جان دینے والی، بہن کے ساتھ
 کچھ نہ سوچا۔ اس کی سب کچھ نہ تھا۔ اس کی
 کے اندر وہ دیکھ کر معیار پر غور کرنے کی خاطر سوچنے
 لگے لگائے چل آتا تھا۔

کیا ایک غیر لڑکی کسی بھی لڑکے کے لیے اپنی ہو سکتی ہے کہ اُس کے آگے سارے ہی اہم اور عر رشتے نے اپنی اپنی غیر اہم ہو جائیں۔

اور دعا مانگی سے بے پروا بیٹھ گیا۔
 اُن کیوں نہ ہو، وہ بیڑ پر بیٹھی اس کی طرف بھکتی
 جاتی تھی۔ اس نے دوبارہ سے بازو اکھٹوں پر چڑھا لیا
 اور کہا: "میں نے اپنے دل سے خوشنواں کی بات کہی ہے اس کے
 لیے باقی بھرتھا، مگر اس وقت وہ اُس کی تقدیر کا
 گناہ تھا اس کا مجازی رت تھا۔ وہ اُس کے گھر میں
 س کی خواہش کا گناہ اس کے سبز پر بیٹھی اُن کی
 طرف جہاں رحمت سے دیکھ رہی تھی۔ اس کا اس کا
 لب اس کے لب سے غلام کی سوچنے سے لینا ہے
 و کلف و بار تھا۔ وہ کافی دیر تک بیٹھی تھیں
 غامے اُن کی طرف کھینچ رہی تھی اور پھر تے کر کے وہ
 س سے بچنے اور اُن کی اور اُن سے قدم بہہ حالت
 سے کرب کا لکھی ہوئی تھی۔
 "میں نے" اُن کی دوستی میں بیڑ پر بیٹھی اور اس
 سے ساختہ اکھٹوں پر بازو بٹا کر اُن کی
 طرف دیکھا۔ وہ لہجہ کو بکینی خند سے خمار سے بھری
 اُن کی اکھٹوں سے تیراہ لہجہ لہجہ کی۔
 "میں نے" اُن کی دوستی میں بیڑ پر بیٹھی اور اس

[illegible]

”سنیہ“ اس نے بھر بھی ہوئی دسی آواز میں
 انہیں مخاطب کیا تھا۔ ان کے اس طرح ایک تک
 دیکھنے سے وہ کسی قدر خائف ہو گئی تھی اس کی حسرت
 اور بے ریا آنکھوں میں خوفزدہ غزال کی سی وحشت
 جاگ اٹھی تھی۔ اسد بے اختیار انہوں نے اسے
 بے نیازی سے گرا کر ایک قدم پیچھے ہٹ کر اس کے
 پس گھبرا کر پیچھے ہٹنے پر اسد کے کلوں پر بے ساختہ
 مسکراہٹ بکھر گئی تھی۔

[illegible]

اس کی پستی پستی پر بلائی ایک دیکر رہا تھا کسی
تو اس ناک کے پھول کی پھڑکی کے ننھے میں
چھل، چھل، چھل، چھل کاڑوں سے نکلے اور سر ہلای
اروں میں چلے گئے چونکہ جو سر ہے ننھے۔ ٹانگ
سے لائے گئے کی نہیں چھل چھل کے پھول کی
سے آئے کہ اس طرف دیکھتے ہو گھر کی کھلی
رست کا تھا تو اس کی ڈاک کائیوں کی حسین
پڑیاں ہے ساتھ ہی بھی نہیں ایک بار پھر لواؤ
مراڑا تھا۔ کھول کی آواز سے ٹھٹھک دل اس اتنی
پھٹی تھی اس نے نگہ کر بارڈوں کے ہالے
میں آج کل کو تھیکہ کرے ہوئے تھے تھوڑے
مراڑے ہوئے۔ یہ وہاں سے آج قدم پھرتی
تھوڑے قدم کی طرف ہو گئی تھی اور جب تک اس نے
تھوڑے قدم کے اندر جا کر دروازہ نہیں پھلایا کاش کی
پھڑکیوں کی دل آؤ تھوڑا اور چاندی کے بازوئیں میں
ہرے تھوڑے قدم کی لڑکی ہیکڑ ایک لڑکی تھوڑے
کے ساتھ قدم کی قدم لڑکی تھی اور وہ نہ چاہتے
ہوئے تھے اس کے ساتھ دو گھر سے گھر سے

کچھ دیر بعد وہ لباس تبدیل کر کے ہاتھ روم سے باہر نکلی تو عاتقاً بازب اتار چکی تھی۔ اب اس کی پیشانی دیکھ سکتے تھے۔ عزم ہو چکی تھی۔ کانون لگے اور ناک سے زیورات اتار کر اس نے تہہ شدہ سرخ زمار روپے میں رکھ لیے تھے۔ کمرے میں آکر اس نے سارے زیور ڈریسنگ ٹیبل کی ڈرامیں رکھ دیے۔

کہ سوٹ میں بیٹوں کا دم سے برآمد ہوا ہے
 سچے پہلے ہوتے تاکہ شریف سے تڑپ
 بیوی کی ذاتی جانب آئے تاکہ نام سادہ
 کے دشمنوں کی آغوش میں نہ رہی
 (ابنوں نے) تڑپ جھڑکا کہ بیوی کے گونے پر دھرا
 اور بیوی کے پائوں پر کھجی چاڑھا لائی تھی۔
 چاڑھا اور سیکے کے دلوں مرنے سے پہلے ٹھہر
 ہی طور پر ان کی نگاہ گھومتی ہیں چہرہ چپکائے
 کی طرف آئی تھی۔
 (ابنوں نے) کہا: کیوں نہیں؟ "جانتے ہوئے
 دھواں آواز میں دوسری ہی ہدایت کر کے تھے۔ وہی
 چہرہ ان کے کلب و گھجی کی خاصیت تھی اس وقت بھی
 (ابنوں نے) کہا: "تو بادھو میں جا بیٹھ کر لیجئے اور
 میرا ساتھ لے لیں۔"

چھر دوں دیکھ اور چار سنبھالے کر کے کسی سامنے والی
 راکر کے ساتھ دھڑے (نغمہ) لگاؤ اور آرام دہ صوفے
 کی طرف بٹھ جائے۔

نالی کی کھوں تک ایک جگہ ساکت بیٹھی رہی تھی۔
 اور اعلانی رویہ کسی کی سمجھ سے بالاتر۔
 کہ وہ انہیں اس اور ایک باخوڑ لڑکی کی اس کے
 ترازو وجود و شادی اور سہاگ رات کے مفہوم سے کچھ
 زیادہ واقف نہیں تھی۔

لوگاریاں جب مایوں منتفی ہیں تو عموماً ہاتھ میں اسور
 مارا شدہ ہتھیں اور کبھی سپیلیاں دہن بننے والی لڑکی
 کے کانوں میں حتیٰ کہ گوشہ زار کرتی ہیں۔ مطلب وہ
 سبھی جانتی ہیں۔ میان کوغلا ہانے کے کرکھائی ہیں
 تو نالکے کے ساتھ تو یہ سب بھی نہیں جانتے تھے۔ چٹ مٹھی
 پر پتے پاؤں کے مصالح اور چمن دھن میں دہن بن کر
 مد کے بیڑ روم میں آج موجود ہوئی کئی مہینہ یا
 بھیجی ہوئی تھیں تو ہوا نہ سپیلیاں کھلیں آئی تھیں نہ
 انداز کتبہ قریب ہوا تھا۔ دے سے ایک دھڑلے اور

نائلہ نے ٹھٹھکے ہوئے نواز سا اوپر پرکار گزار سچی گردن
وڈ کر اسد جس طرف گئے تھے اُس طرف دیکھا۔
اسد صوفے کے ایک جانب تکیہ دھر کر صوفے پر
بٹ پکے تھے۔ ایک بازوان کی آنکھوں پر دھرا تھا۔
میں محسوس ہوا ہاتھ کا جیسے وہ کبریٰ خیل سوچنے لگی ہوں۔
نائلہ کا آنکھوں میں رونا اور رشاقہ اثر کرتی تھی۔

اس کے بعد کیا ہوا؟
کہانی کا بقیہ حصہ
آئندہ ماہ...

مارچ 2012

کراچی

نامہ

باورچی خانہ

ماہرین کا انتخاب آپ کیلئے

Pakistan	Rs. 65.00
U.A.E	Dh. 08.00
India	Rs. 70.00
Bahrain	Dn. 01.00
K.S.A	S.R. 08.00
Kuwait	Dn. 01.00



چیف ایڈیٹر	عابد علی	لوید جیل
بانی	عالیہ بیگم	کیمرنگ
ٹیکسٹ ایڈیٹر	سمیرا تاز	خود کرا
سب ایڈیٹر	زہرہ عثمانی	اکاؤنٹ منیجر
شیئر مینیجر	ذیشان حیدر	خط و کتابت کیلئے
مارکیٹنگ ایگزیکٹو	نویس احمد - محبت - احرار	فون
سرکولیشن	نویس	فیکس
ایڈورٹائزنگ شیئر مین	سید قاتیل بخاری	ای میل
لیگل ایڈوائزر	قاضی منظور عالم ایڈووکیٹ	

ماہرین کا انتخاب آپ کیلئے

بازوچی خانہ

سومات

Volume 13 No. 03

مارچ 2012

معزز قارئین

اسلام و شیعہ

ماہرہ کا شہرہ آپ کی خدمت میں حاضر ہے۔ یہ تو ہم سب جانتے ہیں کہ ماہرہ کا یہ خوبصورت مہینہ بحیثیت پاکستانی ہمارے لئے باعث افتخار ہے جب غم و غم میں پاکستان کے حصول کیلئے بانی پاکستان مرحوم قائد اعظم محمد علی جناح نے ایک اہم انتہائی قدم اٹھایا اور 23 مارچ کے مبارک دن قرارداد پاکستان منظور کی یہ وہ اہمات تھے جب مسلمان بزم صفر کے کوسے کھڑے ہوئے اور انھیں دھوکہ دہے کے بغیر قربانی اور باہمی یگانگت کی تاریکی بھائی انعام پذیر ہوئے گوشتی اور پھر جدوجہد کی داستان دنیا کی تاریخ میں ایک سہرے باب کا اضافہ کر گئی جدوجہد پاکستان الٹا دکھاتا تھا کہ اس وقت سے مری و جدوجہد کی جس دنیا آج بھی حریف ہے۔

آئیے ہم تجدید مجدد کرتے ہیں کہ وطن عزیز کی سلامتی کیلئے ہر قسم کی انفرادی مفادات کو بے گناہ فراموش کر دیں گے بانی پاکستان قائد اعظم کے زیر اہمات کا تعمیل کی صورت دیں گے ایمان داری، یخت، امت اور تنظیم کو اپنا شعار بنائیں گے محبت و وطن پاکستان ہونے کا صحیح معنوں میں ضرورہ ادا کریں گے۔ وقت آگیا ہے کہ ہم بحیثیت ایک قوم امت اسلامی حقیقی روح سے آشنا ہو گئے۔

وہاں میں یاد رکھیے کہ اور اپنا خیال رکھیے گا۔

غدا حافظ

حبیب بادی

- 13 ادارہ
- 14 تصوف و اسرار
- 16 سوسے
- 18 دھماکے
- 20 دسکا بریل
- 22 گوشت
- 24 پاور جی خانہ کے بچکان
- 46 قارئین کے بچکان
- 47 برقی کی لذت
- 48 چند
- 52 بارہائی کی روشنی
- 54 دس بڑے
- 56 میک اپ سے
- 58 بچوں کی غذائی اہمیت
- 60 بچا کا کھانا
- 62 چٹ پٹ کھانا کھانا
- 64 شکر فری ڈشز
- 66 کیلوری اور آپ
- 68 حصن سے متعلق
- 70 شیم
- 72 کڑوا چٹنی
- 74 طبی مشورے
- 76 بی بی ایک سوڑی مرض ہے
- 78 میڈیکل افٹرنش
- 80 اپنا بچہ بچائے
- 82 طلاق و جوہات
- 84 یہ ہے درست عمل
- 86 بازو جی خانہ آپ کے ہاتھوں میں
- 88 اسکرپ
- 90 ٹوٹکے
- 92 تصوری خبر نامہ
- 94 دھمک دھمک
- 95 ایک سو صدی
- 96 خطوط کی مغل
- 98 ستارے کی کہتے ہیں

ڈسٹری بیوٹر: پراڈاکس اینڈ ڈسٹری بیوٹر کراچی 79-N، بلاک 2، سائمن وایڈرو، اے۔ای۔سی۔ایس فون نمبر 4314981-83۔
لاہور 399، چلی منزل، میل روڈ، نزد شاہی پورہ۔ فون نمبر 7249826 (42-92)۔ راولپنڈی: شہزادہ منہاس پانڈہ، چلی منزل، راولپنڈی۔
میڈیکل کالج فون نمبر: 595211 (51-92)
ڈسٹری بیوٹر: اے سی پریس سنٹرلائزڈ آرٹس پریس، پلاٹ نمبر 11، ایس ایف ایس، 114457، ڈی بی ایس، فون نمبر 3937111-43932666-971-4۔
فیکس: 3939460-971-4۔
پیشہ حبیب بادی: مقام شاعت 982/8، عزیز آباد، ڈیڑھ لائیو، ایف ایم کراچی۔ پریسنگ: سیکرٹریٹ، لاہور روڈ، ممبر سنٹر بلاک، کراچی۔
pcentre@emirates.net.aepublisher

روٹی، نان، بکس، برائے ہمارے تہذیب کا نام خاص ہیں۔ ان کے بغیر ہمارے مکمل نہیں ہوتے۔ سردیوں میں ان کو کھانے کا حراجہ زیادہ ہی ہوتا ہے۔ آپ بھی ان سے لطف اٹھائیے!

رہی روٹی

اجزاء:
کالے پتے: ۱/۲ کلو
لہسن (چھٹ): 2 چائے کچ

اجزاء:
گھی: 1 پاؤ
نمک: حسب ذائقہ
سج: 1 پاؤ
دودھ: 1 کلو
میدہ: 1 کلو
ترکیب:
☆ میسے میں
دودھ اور گھی ڈال
کر گوندھ
لیں اور
اس کو

زیرہ: ۱/۲ کھانے کاجی
گھی آئل: کچلے
اناردار: 1 چائے کاجی
نمک: ۱/۲ کلو
ہری مرچ، ہر ارضیا: حسب خواہش
گرم مصالحے: 1 چائے کاجی
چاوری (کٹا ہوا): 1 کلو
ترکیب:

☆ پارک پائیر کے کراس میں تمام اجزاء
ملائیں پھر قیر کو نان پر لگا کر کھلے گھی
میں ڈیپ فرنی کریں خیال
رہے کہ قیر نہ پرائیجی
طرح ہم جائے۔
گر مشکل ہو تو
نان کو

دسی بریڈ کورنر!

ڈولڈ کرے
ڈیپ فرنی کریں
اور ٹاف، سلاو کے
ساتھ کھائیں۔
☆☆☆

کچھ
دیے کے
لئے چائے
کے
ڈھک کر رکھ دیں۔
کوں کو تھپے پر بھون میں
اب میسے کی روٹیاں بنا لیں اور
اس پر دو دنوں طرف لگا کر ایک مرتبہ پھر
تھوڑا سا پھیل کر چپک جائیں اب دسی آٹے پر
پکائیں اور سارے ساتھ گرم گرم چائیں کریں۔
☆☆☆

مجموعی روٹی

ہری مرچ: 8 عدد (پارک کی ہوتی)
ہر ارضیا: چھ پچاں
گھیوں: 1 کلو
نمک: ۱/۲ کلو
پیار: 2 عدد (پارک کٹا ہوا)
ترکیب:

☆ چٹاں اور گھیوں کو چھ لیں پھر اس میں نمک، ہری مرچ، پیاز
اور دھنیا ڈال کر ضرورت کے مطابق آٹا گوندھ کر اس کی روٹیاں پکائیں اور
ایلی کی پٹنی کے ساتھ چھ لیں کریں۔
☆☆☆

تھے نان

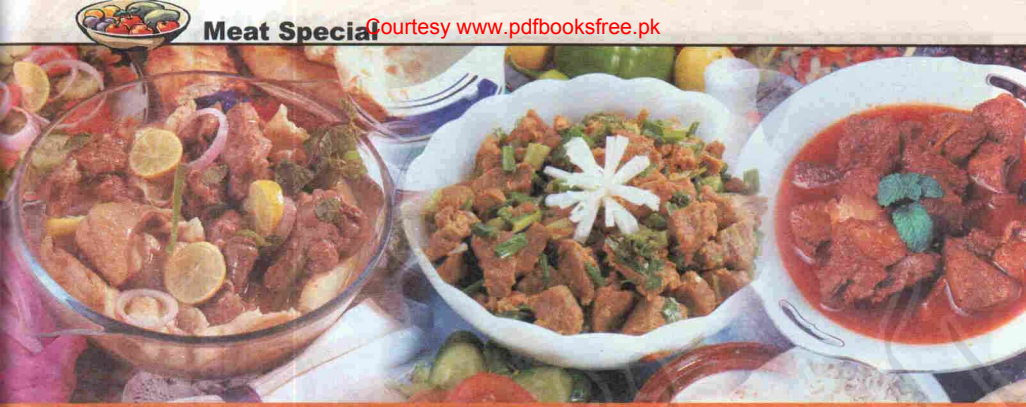
اجزاء:

قیر (پارک ہوا): 1 پاؤ
شک دھنیا: ۱/۲ کھانے کاجی

اجزاء:
میدہ: ۱/۲ کلو
گھی: 1 پاؤ
کھجور: 12 عدد
دودھ: 1 کلو
نمک: ۱ کچلی
گلاب کی چٹاں: چھ عدد
ترکیب:

☆ میسے میں تھوڑا سا گھی اور دودھ ڈال کر تخت گوندھ لیں۔ اب اس کا
چیزہ بنا کر تھیل میں گھوڑیں گھنٹھائیں کٹال کر اس میں گلاب کی چٹاں ڈال کر
روٹی پر لگائیں اب ایک اور روٹی تھیل کر گھوڑ دی روٹی پر رکھ کر بند کر دیں
تھپے پر لگا کر پکائیں۔ سرش ہو جائے تو ڈش میں کٹال کر گرم گرم کھائیں
چائے یا تہہ یا دہی کے ساتھ ڈال کر کھائیں۔





گوشت اور کرپے کا سالن

121 از: گوشت : 1 کلو
پیاز : 1 کلو
کرپے : 1 کلو
نماز : 200 گرام
سجی : 400 گرام
لہسن : 1 ٹمبی
نمک : حسب ذائقہ
ہلدی : حسب ضرورت
سرخ مرچ : حسب ذائقہ
ترکیب :

☆ پیاز دو سو پچاس گرام کاٹ کر گوشت کا سالن تیار کریں۔ پھر لہاڑے سے ادا مقام مصالحہ ڈال کر گوشت بھون لیں۔
☆ کرپے پھیل کر کچ کال لیں اور پھر ٹکڑے کر کے نمک لگا کر ایک گھنٹہ رکھیں۔ پھر پانی سے اچھی طرح دھوئیں پانی خشک کر کے گوشت میں کر لیں اور پیاز کاٹ کر ڈالیں۔ پیاز پر نماز کاٹ کر ڈالیں بلی آجی پر دم پر لگائیں۔ پیاز دل جائے اور سجی چھوڑ دے تو چوبے سے تیار کریں۔

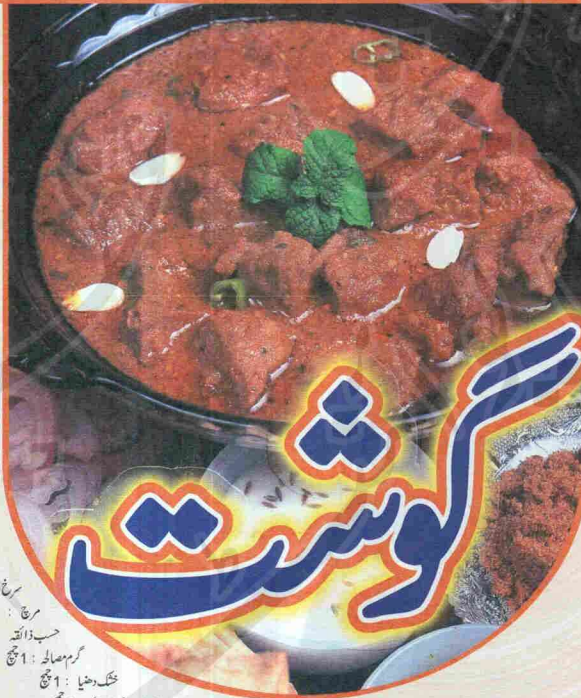
☆☆☆

کچنار اور گوشت بنانے کا طریقہ

121 از: گوشت (خمیر بڑی کا) : 1 کلو
کچنار : 600 گرام
پیاز : 1/2 کلو
دقی : 1/2 کلو
سجی : 1/2 کلو
نمک : حسب ضرورت
سرخ مرچ : حسب ذائقہ
ترکیب :

☆ پیاز کاٹ کر سجی میں سرخ کریں۔ اب گوشت ڈال کر گھائیں۔ بادی ہو جانے پر نمک سرخ مرچ اور نمودی کی ہلدی ڈال کر بھونیں۔ جب گوشت سجی چھوڑ دے تو اس میں کچنار ڈال دیں اور پھر دہی کو پیسٹ کر ڈال دیں ساتھ ہی نمودا سائی پانی آجی پر کچنار گھل جائے اور پانی خشک ہو جانے تو چوبے سے اتار کر روش فرمائیں۔

☆☆☆



گوشت

سرخ

مرچ :

حسب ذائقہ

گرم مصالحہ : 1 ٹمبی

خشک دھنیا : 1 ٹمبی

شہد زہرہ (پھابو) : 1 ٹمبی

سجی : 250 گرام

ترکیب :

☆ پیاز کاٹ کر سجی میں بادی کر لیں۔ پھر اس میں گوشت ڈال دیں۔ جب گوشت بادی رنگ کا ہو جائے تو ادھک اور سن ڈال دیں نمودا سا بھوننے کے بعد نمک، سرخ مرچ اور پھابو پانی گرم مصالحہ ڈال دیں اور بھوننے کے بعد نمک، سرخ مرچ اور پھابو پانی گرم پکائی ہوئی پیاز کاٹ کر ڈال دیں اور دوبارہ دم پر لگائیں جب لہاڑے پک جائیں اور گوشت کے ساتھ مل جائیں تو ہر دھنیا ڈال کر اتار لیں اور ہماؤں کو چیش کریں اور خوردگی لکھ لیں۔

نماز اور گوشت کا سالن

121 از: گوشت : 1/2 کلو
پیاز : 150 گرام
لہسن : 1/2 ٹمبی
ادھک : 1 چمچا سا کھڑا
نماز : 250 گرام
نمک : حسب ذائقہ

باورچی خانہ کے پکوان

باورچی خانہ کے یہ پکوان آپ کو بہارے لذیذ اور مغز و گلے کے کیونکہ یہ موسم کے ساتھ ساتھ تفریبات کو نظر میں رکھ کر بنائے گئے ہیں۔ انہیں آزمائیے اور لطف اٹھائیے۔
کوئلک ایکچرٹ ہیں۔ مسز سمیرا صوفی راسخ، شہلیا سٹان، روحی اللہ والا، تھیم عباس،

چکن ونگز: 1 گلو (ڈرم گلکس ہوا میں)
کارن فورجے کھانے کے
میدہ 1/2 چالی
تینی: 1 چائے کا چمچ
الٹر سے 2 عدد
سفید سرخ تینی ہوئی، 1 چائے کا چمچ
بلیکک پاؤڈر 1/2 چائے کا چمچ
نمک حسب ذائقہ
تیل حسب ضرورت

ترکیب

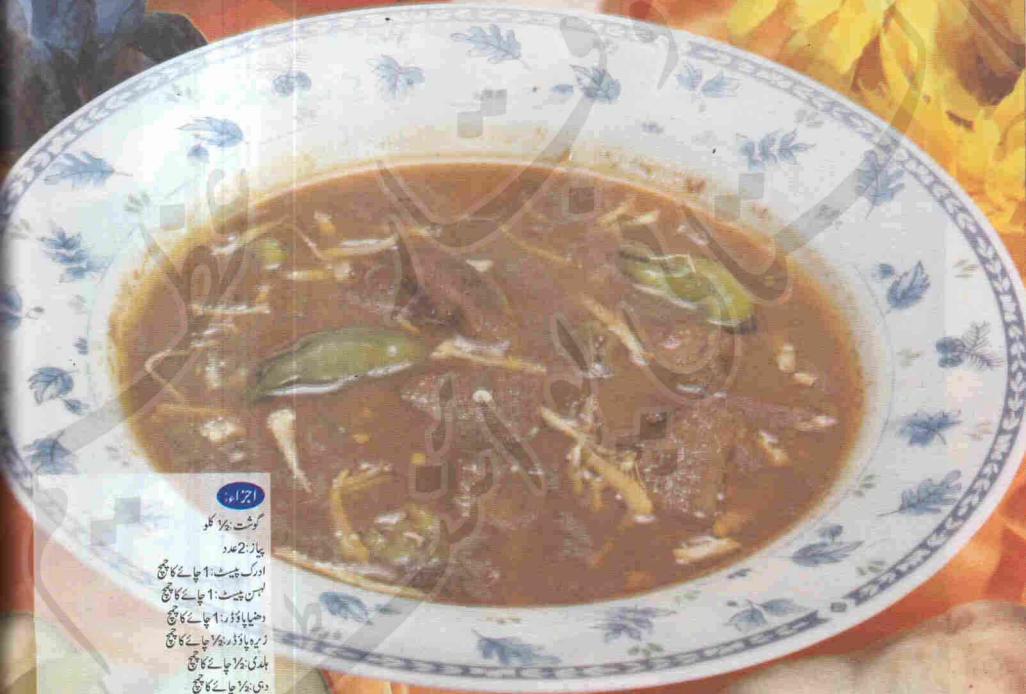
ہوا کی بوت سے چیلے میں ڈرم گلکس اور اوپ ہوئی مٹی ساری
اٹھا، اچھی طرح ملا کر ایک کھٹے کے لئے رکھ دیں۔ ایک
کڑا ہنی میں تیل گرم کریں جب گرم ہو جائے تو ڈرم گلکس
داخل کر رکھی آچے پر ڈسپ فرائی کریں۔ جب گولڈن برؤن
ہو جائیں تو نکال کر اخبار میں پھیلا کر رکھ دیں تاکہ پختہ
ہو جائے ایک چمچ نمک چھڑک دیں یہ ڈرم گلکس
بچوں اور بڑوں کو پسند آتا ہے۔ چائے اور کھانے پر چھین
کر سکتے ہیں۔

تیار کردہ: مسز سمیرا

چکن ونگز کے ڈرم گلکس



راجستھانی گوشت



اجزاء:

گوشت بڑا ٹکڑے

بیار 2 عدد

ادک پیسٹ 1 چائے کافچی

لہسن پیسٹ 1 چائے کافچی

دھنیا پاؤڈر 1 چائے کافچی

زیر پاؤڈر 1 چائے کافچی

ہلدی بڑا چائے کافچی

دی بڑا چائے کافچی

لال مرچ پاؤڈر 2 چائے کافچی

نمک بڑا 1 چائے کافچی

گرم مصالحے پاؤڈر بڑا چائے کافچی

تیل بڑا کپ حسب ضرورت

ترکیب:

پلو گوشت کو فرنی کر کے نکال لیں۔ پھر ای تیل میں بیاز اور کھنسن ڈال کر فرنی کر کے ہلدی، دھنیا، لال مرچ، نمک ڈال کر بھون لیں اور پانی ڈال کر گوشت کھلنے چھوڑ دیں جب گوشت گل جائے تو باقی کے اجزاء ڈال کر 10 منٹ دم پر کھدیں۔

تیار کردہ: شہنشاہ عثمان



کھٹی میٹھی سبزیاں

اجزاء

بندھوگی : ۱/۲ پھل، چپ کرئیں
گاجر (ترجیگی کی ہوگی) : 2 عدد
میر: ۱/۲ چائلی
شلہ مرچ : 2 عدد
چکن کٹی : 1 کپ
کارن فلور : 2 کمانے کٹی
پیاز : 2 عدد
ادک : ۱/۲ چائے کائیچ
سرکہ : ۱/۲ کپ
ٹماٹو کچپ : ۱/۲ کپ
چینی : ۱/۲ کپ
لال مرچ پاؤڈر : 1 چائے کائیچ
سویا ساس : 2 کمانے کٹی
نمک : حسب ذائقہ
تیل : ۱/۲ کپ

ترکیب

بنا پیاز و شلہ مرچ کے چوکور کلوے آدھے کر کے کاٹ لیں۔ گاجرول کے سڑھے کھٹے کاٹ کر بال میں اور ساتھ ہی مٹوں کے دانے بھی اٹھتے پانی میں ڈال کر ذرا سا کالیں۔ ایک پیالے میں سرکہ سویا ساس، لال مرچ پاؤڈر، نمک، چینی، ٹماٹو کچپ، بکینی اور کارن فلور گھول لیں۔ کڑی میں تیل گرم کر کے تمام سبزیاں بھلی ہی فروانی کر کے کالیں۔ اسی تیل میں ادک فروانی کر کے پیالے والا مرکب ڈال دیں جب قدرے گاڑھا ہو جائے تو سبزیاں شامل کر کے گرم کریں اور چائیز چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیار کردہ: مس روجی اللہ والا

افریقن کو فٹے

الحمد لله

قیصر: ۹، گوہر کے کوشٹ کا
 بڑا بیڑا تھا، تھوڑا سا چٹاں توڑ پھوڑ
 کا لیچا پاؤڑا، حسبِ ذائقہ
 داغیں، تھوڑی سی، یہی ہوتی
 ہے: ۱۰، بخود دھو چاہے
 اجازت، جالا جالا کھانچ
 سرخ عرق پاؤڑا، حسبِ ضرورت
 اور کھجور سا
 نمک، کھانچ، حسبِ ذائقہ
 کھنک یا کھی: حسبِ ضرورت
 کھنک کے اجزاء
 ۱۔ لہر لہر کا کلو
 ۲۔ پودینہ، حسبِ ذائقہ
 ۳۔ جین، پودینہ، کھنک
 جو ان سے ہوتی جالا جالا کھانچ
 ۴۔ لہر لہر، حسبِ ذائقہ

حکیم:

دیتے ہیں یا زور ملک، پودہ، اجوان، کلا، مرغ، سیراب
 ہوا، اور جتنی اوراد رکھ کر کے اچھے طرح غلامیں اور
 اس کے بعد اپنی بیوی کے ساتھ اپنی کل کے پاس بہت سی
 کھیتی باڑی کرتی تھیں۔ پھر ان کے گھر چاروں بیویاں
 کھیتی باڑی کرتی تھیں۔ یہ سب دیکھیں کہ کس طرح
 ہوتی ہیں۔ کاتے ہیں۔ پھر دیکھیں کہ کس طرح
 ہوتی ہیں۔ انہیں اتار کر ایک بیوی میں رکھتے ہیں۔ چاہیں
 یا نہ چاہیں۔ انہیں کھانے کیلئے
 ہزاروں ٹول کر لیں۔ ان میں سے ہر پودہ، اجوان، ملک،
 مرغ، ڈال، ذیل، جب دیکھیں کہ آمیزہ خاصا کارھا ہو گیا
 ہے۔ پھر چوبیسے سے انہیں خیر خیر کر کے اور کس
 بیوی میں رکھتے ہیں۔

تیار کردہ: مس روحی اللہ والا



چٹھارے دار کوئی



ایزا:

پتے کی دال ۱/۲ کپ ہال لیں
کرشت کا قیر ۱/۲ کلو گریڈر میں مزید لیں
دھنیا پاؤڈر ۱/۲ چائے کے کچے
لہسن کے جوئے ۲ عدد پھیل کر ہار یک کا لیں
کالی مرچ پاؤڈر ۲ کچلی مرچ
نہرو پاؤڈر ۲ چائے کے کچے
انار ۱ عدد پھینکا ہوا
لال مرچ پاؤڈر ۱ چائے کا چمچ
لیوس کا عرق ۱/۲ چائلی
ٹمک: حسب ضرورت
تیل: فراہمی کرنے کیلئے

رہائے کیلئے:

دہی ۱/۲ کپ
پونہ ۱/۲ چائے کا چمچ اچھا ہوا
نمبر ۱ عدد ہار یک کٹا ہوا
ہری مرچ ۱ عدد دہی ہونی
ٹمک: حسب ضرورت

ترکیب:

ہاں کوٹوں کیلئے ہاتھ لگے ایزا کو آہستہ میں ابھی طرح سک
کر لیں اور انھوں کو پکا سا گیار کے چھوٹے چھوٹے بول
نما کوٹے بنائیں۔ ایک فراہمی میں تیل گرم کر کے کوٹوں کو
گرم اور آواز میں لیں۔ رات کے ہاتھ کیلئے ہاتھ لگے نما ۱/۲
کو آہستہ میں سک کر کے تیار شدہ کوٹوں کو گارلش کر کے رات
اور چٹائی کے ساتھ چھین کریں۔

تیار کردہ: مس رودی اللہ والا



بیف ڈاؤب

ایزا:

بیف: 1 کلو
گوشت کی بخنی 2 1/2 کپ
بیاز: 1 عدد، بڑا سا سبز، چوکور ٹکڑوں میں کاٹ لیں
بزر بیاز: 2 عدد، باریک کاٹ میں
کرم مصالحہ: 2 چائے کاس
شملہ مرچ: 1 عدد، چوکور ٹکڑوں میں کاٹ لیں
مید: 2 1/2 کپ
لہسن کے جوے: 8 عدد، کل لیں
نارنگی پھل: 2 کھانے کے کچھ
سرکہ: 2/3 کپ
لال مرچ پاؤڈر: 2 چائے کاس
سبز حلیا / پادریڈ: 2 چائے کاس
نمک، کالی مرچ، حسب ضرورت
تیل، حسب ضرورت

ترکیب:

پلو تیل کو ایک دہلی میں گرم کریں اور اس میں بیاز کو نہری
مال لیں۔ پھر بیاز کو تیل سے نکال کر ایک طرف رکھ
دیں۔ اب تیل میں بزر بیاز اور شملہ مرچ کو ڈال کر تانیں
کہ وہ دونوں بیڑوں کی نرم پڑ جائیں پھر انہیں بھی تیل سے
نکال کر ایک طرف رکھ دیں۔ گوشت میں مید، نمک اور کالی
مرچ حسب ضرورت ملا لیں اور اسے بھی تیل میں ڈال کر
سنہری مال لیں اس میں اب گوشت میں بخنی، لہسن، سرکہ، نارنگی
کچھ اور حلیا، پادریڈ، مال کر لیں آج پچھ صاف پکا جائیں
اب گوشت کے تھمے سے لے کر تیل ہوئی بیاز، بزر بیاز
، شملہ مرچ ڈال دیں ساتھ میں کرم مصالحہ بھی ڈال دیں۔
اب دھک کر اتار پکائیں کہ گوشت اور دیگر تمام اجزاء گل
جائیں اب ایک سرکہ وٹس ڈال میں نکال کر اوپر سے چٹکی بھر
کالی مرچ چھڑک کر چٹکی کریں چٹ پکائیڈ ڈاؤب تیار
ہے۔ تان کے ساتھ وٹس کریں۔

تیار کردہ: مس روجی اللہ والا



چکن پننے لولی پوس



ایزاہ:

آلو: 1 کپ، بابا ل کریش کرئیں
چکن: 1 کپ، بابا ل کریش کرئیں
سفید پننے: 1 کپ
سوزا 1 چمچی
لال مرچ: 1/2 چمچ، کچھ کٹی ہوئی
گرم مصالحہ: پاؤڈر، 1/2 چمچ
کھٹائی پاؤڈر: 1/2 چمچ، کچھ
برین کریم: 1/2 کپ
برین کریم: 4 کھانے کے چمچ
نمک: حسب ذائقہ
تیل: حسب ضرورت

تہہ:

پننے سفید پننے کو سوزا ڈال کر رات بھر بھجودیں پھر ابال کر
چٹوں کو پش کرئیں۔ آلو، چکن، پننے، اچھی طرح مکس
کرئیں اور لال مرچ، گرم مصالحہ، کھٹائی پاؤڈر اور نمک شامل
کر کے اچھی طرح مکس کرئیں۔ اب 4 چمچ کریم بھی شامل
کر دیں۔ آکس کریم کی ذمہ داری اچھی طرح یہ کر کے ابال کر
اوپر سے باقی کریموں کا کریش فرمائی کرئیں۔ گارلش کر کے سرد
کرئیں۔ برین کریم اور لالی پوس تیار ہیں۔

تیار کر دہ: مس شازیہ



شی ہاؤن چکن



اجزاء:

مرچی ۱/۲ کلو
ہری پیاز 2 عدد
لال مرچ پاؤڈر ۱/۲ کھانے کا چم
چلی ساس ۱/۲ کھانے کا چم
سویا ساس ۱/۲ کھانے کا چم
شیلہ مرچ 1 عدد
پیاز 1 عدد
اسٹوونوٹو ۱/۲ کھانے کا چم
چینی ۱/۲ کھانے کا چم
فرائو پچ 2 کھانے کا چم
کارن کھوڑا ۱/۲ کھانے کا چم
گول مرچ ۱/۲ کھانے کا چم
نمک حسب ذائقہ
تھی یا ٹیل حسب ضرورت

ترکیب:

پہلے شیلہ مرچ اور ہری پیاز کو ہارڈ ایک کٹ میں سے ساتھ ہی
سفید پیاز بھی کاٹیں۔ یعنی ہرے پتوں کے ساتھ جڑیہ پیاز
کی ہوتی ہے جیسے ہی اس مرچ ہارڈ کیائی میں کٹ لیں
مرچی کی چوٹی چھوٹی بوٹیاں بنائیں اس کو اچھی طرح صاف
کر لیں اس کے بعد فرائی چین میں تھوڑا سا تیل ڈال کر گرم
کر لیں۔ جب تیل گرم ہو جائے تو اس کے اندر چکن کی
بوٹیاں ڈال دیں اور فرائی کر لیں ساتھ میں نمک، مرچ، کارن
فلوریڈ میں شامل کریں کسی ہڈی میں تھوڑا سا تیل ڈال کر اس
کے اندر فرائی پیاز، شیلہ مرچ کو پاف فرائی کر لیں اس کو نکال کر
بعد میں ایک برتن میں ڈال دیں۔ اب چکن میں باقی اجزاء
ڈال کر چکن ہارڈ میں تھوڑا سا تیل ڈال کر فرائی
کر لیں گول، لال، سفید مرچ کو تھوڑا سا فرائی کر کے اس میں شامل
کر دیں لہذا اور ایک نمک پیاز، پیاز، پیاز سے۔

تیار کردہ: مسٹر سمیرا



ایٹیشل قورمہ



ایٹیشل

گوشت ۹۰ کلو

ہادام 15۰ عدد، بال لیس

تشیق بیٹ 2 چائے کچی

دھنیا زہریلاؤ زہریلا چائے کچی

ادک کاسن بیٹ 1 چائے کچی

چاز 4 عدد، براؤن کرین

پیت 15۰ عدد

دقی ۱۰ پاؤ

لال مرچ پاؤڈر ۱۰ چائے کچی

گرم مصالحہ پاؤڈر ۱۰ چائے کچی

یکڑے کاپانی ۱۰ چائے کچی

نمک حسب ذائقہ

تیل یا مٹی 1 کپ یا حسب ضرورت

ترکیب

ہلاک سے چیک گوشت کو دبی، دھنیا، زہریلاؤ، لال مرچ پاؤڈر، نمک، ادک اور کاسن لگا کر دو تین گھنٹے پیر بیٹ کر لینے رکھ دیں۔ ایک پین میں تیل گرم کر کے چاز براؤن کر کے تھال میں اسی تیل میں زہریلاؤ لگا کر گوشت ڈالیں اور اسی طرح سے پھون کر چاز ڈال کر پختی آجی پر پکائے۔ ریسی ضرورت ہو تو گوشت نکالے کیلئے پانی ڈالیں جب گوشت پختی چائے تو ہادام، پیت، تشیق، لال مرچ پاؤڈر اور نمک اور تھوڑا مٹی کر کے چاک تیل اوپر آئے اب گرم مصالحہ اور یکڑے ڈالیں اور پانچ منٹ دیر میں ہادام ڈال کر گارن کر دیں اور روٹی کے ساتھ ہر کریں۔

تیار کردہ: مسز سمیرا



سوئیوں کے لڈو



اجزاء:

کھو یا 1/2 پاؤ

سو یاں 1 پاؤ

الہی 2 سے 3 عدد ہونی

پھٹی 1 پاؤ

کاجو 1/2 کب توڑ لیں

تھی 2 کھانے کے چمچ یا حسب ضرورت

تیار کرنا:

جلا بھی آج کر کا اسی میں بھی گرم کریں۔ سوئیوں کو مناسب
انداز میں توڑ لیں اور بھی میں لال کر لیں۔ بعد میں اسے پیچ
سے نکل کر ایک کر لیں اسی میں کھو یا ڈال کر اسی طرح
بھون لیں پھر اس میں کاجو شامل کر لیں آخر میں پھٹی ملا کر
انہی طرح ملا لیں اب اس پھر میں الہی رگی ہوئی سو یاں
اور الہی پاؤ رگی شامل کر لیں۔ پکھیر بعد آج سے اتار
لیں جب یہ آمیزہ اس حد تک خشک ہو جائے کہ ہاتھ کاٹا ٹکڑا
ہو تو اس پھر کے لڈو بنائیں اور سسے میں رکھتے جائیں آخر
میں اوپر سے کاجو اور کھو یا چھڑک دیں مزید سوئیوں کے
لڈو تیار ہیں۔

تیار کردہ: صفیر فیض



ہمسوس کی بیٹ میں تھوڑی سی بڑیاں بھر کر بیٹ کو تھوڑی سی چھل میں لپیٹ کر سرے اچھی طرح بند کر لیں۔ اسی طرح تمام سو سے تیار کر لیں۔ پھر ایک فرنگک چین میں آگ کر کم کر کے ہمسوس کو سیرپی کی لیں۔

☆☆☆

سرنگ ڈش میں ڈال کر اوپر سے تھوڑے بھڑوں کو ڈال دیں۔
☆ بھار لیٹے تانے کے اجزاء کو تیل گرم کر کے سیرپی کی لیں اور پھر اس بھار کا اوپر ڈال کر گرم چٹن کر لیں۔

☆☆☆

منجھ کے پے

اجزاء:

سفید چنے: ۱/۲ کلو

دہی (گٹھلی ہوئی): 250 گرام

منجھوں کے سو

اجزاء:

منہ: 1 کپ

ساک (باریک ٹائو): 2 کپ

اجزاء:

دہی: ۱/۲-1 کپ

ٹین: 3 کھانے کے چم

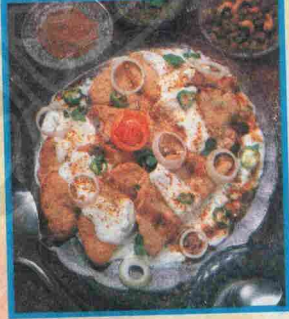
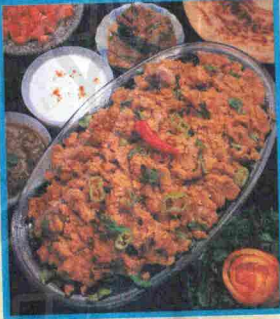
اوپر (چپٹ): 1 چائے کا چم

لال مرچ (پس ہوئی): 1 چائے کا چم

ہلدی: ۱/۲ چائے کا چم

پانی: 3-2 کپ

قارنمین کے پکوان



آلو: 2 عدد

پیاز: 1 عدد

اٹی: 2 کھانے کے چم

لال مرچ (ٹائو): 6 عدد (مونا مونا کوٹ لیں)

پانی: 1 کپ

چٹنی: 2 چائے کے چم

ٹمک: حسب ذائقہ

سماد: 1 کپ

ٹائر: 1 عدد (باریک ٹائو)

برادھیا (باریک ٹائو): 1 کھانے کے چم

سر مرچ (باریک ٹائو): 4 عدد

ترکیب:

☆ چنے سو ڈال کر پانی میں اور خوب گھسیں۔ آلوں کو کچھوٹے چھوٹے چوکھڑوں میں کاٹ کر پانی لیں۔ اٹی اور پانی کو آپس میں ملا کر اچھی طرح گھسیں اور پھر اس اٹی کے عرق کو چھان لیں۔

☆ اب اٹی کے عرق میں لال مرچ، چٹنی، ٹمک اور دہی ڈال کر گھسیں۔ ایک بڑے کپ میں چنے اور اٹی کے عرق کے آمیزے کو ڈال کر اچھی طرح آپس میں ملا دیں۔ اب ان چٹوں کو برادھیا، ٹائر، بری مرچ اور پیاز کاٹ کر سماد کے چٹن کر لیں۔

آلو: 3 عدد (چھوٹے گھولوں میں سے ہونے)

اوپر (ٹس (چپٹ): 1 کھانے کا چم

پیاز (باریک ٹائو): 1 عدد

ٹائو: ۱/۲ چائے کا چم

زیرہ (ٹائو): ۱/۲ چائے کا چم

ہلدی: ۱/۲ چائے کا چم

گرم مصالحہ (ٹائو): ۱/۲ چائے کا چم

آٹل: 1 کھانے کا چم

ٹمک: حسب ذائقہ

سموسوں کے لئے:

میدہ: ۱/۲ کپ

ٹمک: حسب ذائقہ

پانی: حسب ضرورت

آٹل (ٹھنکے کے لئے): حسب ضرورت

ترکیب:

☆ چٹنک ملا کر میڈ کو گوند کر پائل باریک ٹیل میں اور اسی طرح سے ایک طرف دھو لیں۔ اب ایک برتن میں آٹل گرم کر میں اس میں فرنگک کے لئے تانے کے تمام اجزاء کو ڈال کر پانچ منٹ کے لئے فرانی کر لیں۔ جب تمام بڑیاں ختم ہو جائیں تو اچھی طرح بھون کر چلے سے اتار لیں۔

زیرہ (ٹائو): 1 چائے کا چم

سوکھا دھیا (ٹائو): 1 چائے کا چم

ٹمک: حسب ذائقہ

برادھیا (باریک ٹائو): ۱/۲-1 چائے کا چم

ٹھنک: چٹنی بھر

بری مرچ (باریک ٹائو): 2 عدد

آٹل: ۱/۲ کپ

گھسار: 1 کپ

سفید زیرہ: 1 چائے کا چم

سر مرچ (ٹائو): 6 عدد

آٹل: ۱/۲ کپ

ترکیب:

☆ سب سے پہلے ٹین، پٹلی، مٹھا، سوڈا، ہری مرچ، ہر ادھی ٹمک، کٹی ہوئی لال مرچ، پٹا، برادھیا، اوپر ذریعہ اور ہلدی کو آپس میں اچھی طرح گھسیں کر کے پھینک لیں۔ پھر ایک کڑا لیں میں تیل گرم کر کے اس آمیزے کو پکڑوں کی طرح تیل میں۔

☆ دہی میں ٹمک، سر مرچ، ڈال کر اچھی طرح گھسیں کر لیں۔ اب ایک برتن میں تمام آمیزے کو ڈال کر کٹی آج پھوڑا جائے۔ چٹے سے ٹھنک اس آمیزے کو پلائی دیں۔ پانچ سے دس منٹ بچا کر چھانڈ کر دیں۔ پھر اس کو





چینی : مزہ کو

ترکیب:

☆ ذرا لیں کوہار یک جہں میں اور چینی میں ڈال کر کھج چلائے رہیں۔ چینی بھی ڈال دیں اور کاٹھا ہو جائے اور سنسنے لگے تو اتار کر سرے پا مکھڑن میں سے پاکی لگا کر پھیلا دیں۔ جب ذرا خفشا ہو جائے تو برقی کی طرح ٹکڑے کاٹ لیں۔ خفشا ہونے پر نوٹ فرمایاں۔ ذرا لیں کی تہایت عمدہ اور مزہ دار ترین برنی تیار ہو چکی ہے۔

☆☆☆

برنی کی لذت

ازہام:

دودھ : 750 ملی لیٹر

چینی : 50 گرام

بادام (کٹے ہوئے) : 50 گرام

چھوٹی الائچی : 6 عدد (مٹی ہوئی)

ترکیب:

☆ ایک چینی لیس اس میں دودھ ڈال کر چولہے پر پکھیلے رکھ دیں۔ جب دودھ گاڑھا ہو جائے مٹی ٹھو پائیں اسے تو اس میں چینی ڈال دیں اور دودھ کو مزید 10 منٹ تک پکا لیں۔ پھر چوہا بھر کر دیں اس آئینہ سے کوئٹھن گی پلیٹ میں تہہ دیں۔ صورت میں پھیلا دیں۔ جب ذرا خفشا ہو جائے تو اس کی کھیاں کاٹ لیں۔

بادام برنی تیار ہے۔

☆☆☆

اب آپ کھر پھینٹے ہی مزہ دار برنی سے لطف اندوز ہو سکتی ہیں۔ مزے سے بنائے اور کھراؤوں کا دل چیتے۔

سنگ کی لذت

ازہام:

سوی : 250 گرام

چینی : 250 گرام

کھی : 50 گرام

پانی : 50 گرام

بازیل : 1 کپ (کدو مثل کیا ہو)

ترکیب:

☆ پیسلے سوی کو بھی میں انہی طرح سے جو میں اور جب سرخ ہونے لگے تو چینی ڈال کر کھوئیں۔ پھر اس میں ذرا لیں اور ایک چھٹاک پانی ڈال دیں۔ پانی خشک ہو جائے تو اتار لیں۔ پلیٹ پر مٹی لگا کر اس پر پھیلا دیں۔ ذرا خفشا ہو جائے تو کھیاں کاٹ لیں اور اوپر درق بھادیں۔ جب چم کر خفشا ہو جائے تو تھوڑا لیں۔ بہت مزہ دار سوی کی برنی ہے۔

☆☆☆

لوزی کی لذت

ازہام:

تین : 250 گرام

چینی : 125 گرام

اٹھ : 2 عدد

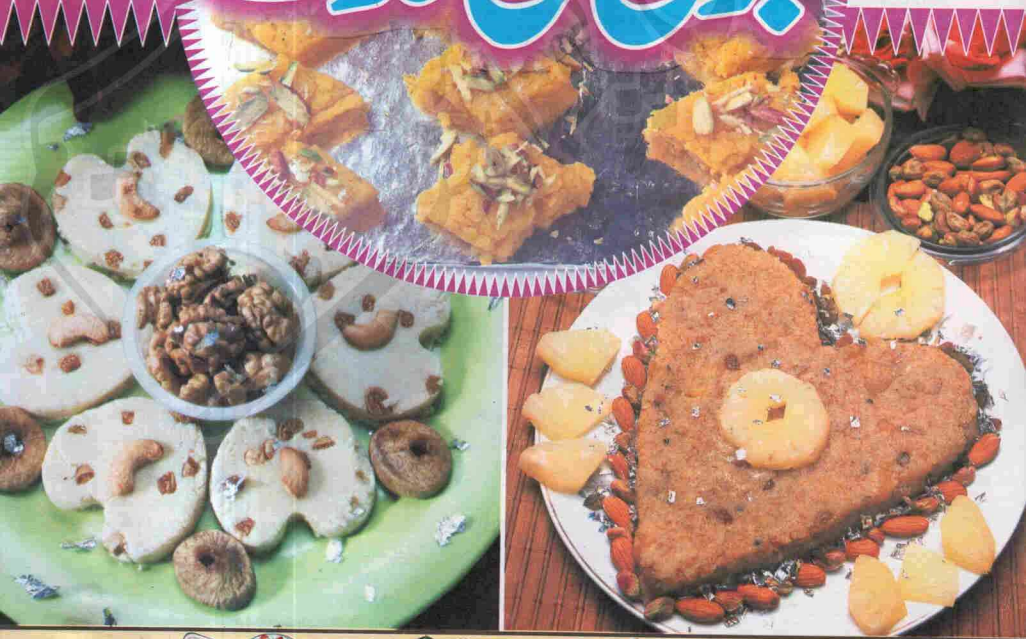
کھی : 125 گرام

سبز الائچی : چند عدد

چاندی کے ورق : حسب

خواہش

برنی کی لذت





باربی کیو اسپیشل

منج کباب

از: ۱۲۱

لیس جوں : ۷۰ لیوں کا
پودینہ (کٹا ہوا) : ۲ کھانے کے کچی
پودینہ (خنگ یا پیل میں محفوظ) : ۱ کھانے کے کچی
دھیانہ (کٹے ہوئے ہے) : ۳-۲ کھانے کے کچی
کچا کچا : ۲۵ گرام
درمیانی پیاز (موٹی کی ہوئی) : ۱ عدد
لہسن (جیٹ) : ۲ کھانے کے کچی
تازہ دہری مرچ : ۲ عدد (خیر جس میں پندہ نہ ہو تو کچ لال، لیں)
گائے یا بکری کے نرم گوشت کا تیرہ : ۷۰۰ گرام پودینہ ۱ پونڈ
دھیانہ (کٹا ہوا) : ۲ کھانے کے کچی
زیرہ (کٹا ہوا) : ۲ کھانے کے کچی
اجوائن (کٹی ہوئی) : ۱ کھانے کے کچی
گرم مصالحہ : ۷۰ گرام کھانے کے کچی
تمھوری رنگ : ۷۰ گرام کھانے کے کچی
کالی مرچیں (تازہ ہی ہوں) : ۷۰ گرام کھانے کے کچی
اٹھسے زردی : ۱ عدد
سرخ مرچ (کٹی ہوئی) : حسب ضرورت
نمک : حسب ذائقہ
پکائے کا تیل : ۴ کھانے کے کچی
سفید خشک (جوں میں) : ۲ کھانے کے کچی
حل (جوں میں) : ۲ کھانے کے کچی
ترکیب :-

☆ الیکٹرک لیڈز اور تھریں لیوں کا کرس، پودینہ، دھیانہ کے پتے، کاجو، پیاز، لہسن اور ہری مرچیں ڈالیں اور ملا کر کیا پیٹ بنالیں۔ اس آمیزہ کو ایک ہونے برتن میں نکال لیں۔
☆ لیڈز اور تھریں تھیرہ دو تھن فلف میں تھیں لیں یہاں تک کہ وہ یکجان پیٹ بن جائے کب میں موجود ہوا پے ہوئے از اور تھریں گوشت ڈالیں۔
☆ تھیں کے سوانی اڑا اڑا لیں اور آمیزہ کو گوشت میں تھ کر تمام جزا را بھی طرح مل جائیں اور یکجان ہو جائیں پھر ایک الیکٹرک فوڈ پر دھیر میں تھل کے تمام اڑا اڑا وڈاں اور پورے دھیر میں یہاں تک کہ آمیزہ یکجان ہو جائے۔
☆ آمیزہ ۳۰ منٹ تک بخٹا ڈالیں۔
☆ اودن کو ۲۴۰ گریڈ ٹی گریڈ ۱۸۴۷۵ میں پھنٹ یا گیس باور ۹ پر گرم کریں۔ روٹنگ نہ ہو اور فوڈ کوئل کے تھیں ساتھ رکھیں۔
☆ آمیزہ کے تقریباً ۱۸ گریڈ بنالیں۔ ان میں سے ہر ایک کوفٹ کی تھیرہ سے نمونہ سازا ہوا۔
☆ گوشت کو تھیرہ چڑھا لیں اور اپنی تھیلیوں کے درمیان سے ۱۵۴ گ

لمبا دل کر کے سوچ کی شکل دیں اور سارے روٹنگ نہ پر رکھیں۔ باقی کباب بھی اسی طرح سے بنا لیں۔
☆ ابھی طرح تھیل لگائیں اور اودن کو سب سے اوپر والے حصے کے تھیں نیچے روٹنگ نہ پر رکھیں۔ ۸۵۶ منٹ پکا لیں۔ پھر اودن سے روٹنگ نہ کو نکال لیں اور باقی تھیل کبابوں پر ابھی طرح لگائیں اور مزید ۸۵۶ منٹ پکا لیں۔
☆ کبابوں کو کچھ دیر معمولی بخٹا ہونے دیں۔ پھر ان کو تھوں سے نکال لیں۔

☆☆☆

منج کباب

از: ۱۲۱

کری کے گوشت کے سولہ کلوے : ۹۰۰ گرام
چائٹا (کٹی ہوئی) : ۷۰ گرام کھانے کے کچی
کالی مرچ (کٹی ہوئی) : ۷۰ گرام کھانے کے کچی
دراختی (کٹی ہوئی) : ۷۰ گرام کھانے کے کچی
مرچ (کٹی ہوئی) : ۷۰ گرام کھانے کے کچی
لمبی (کٹی ہوئی) : ۷۰ گرام کھانے کے کچی
لہسن (اورک (جیٹ) : ۲ کھانے کے کچی
پیاز (موٹی کی ہوئی) : ۲ کھانے کے کچی
دھی (کاجو) : ۱۲۵ گرام
نمک : حسب ذائقہ
تیل : ۱ کھانے کے کچی
زیرہ (کٹا ہوا) : ۷۰ گرام کھانے کے کچی
حل : ۱ کھانے کے کچی
ترکیب :-

☆ گوشت کے کھڑوں سے فائو جلی اڑا دیں اور بکڑے کو لکڑی کی جھڑواڑی سے چٹا کریں اور ٹیکے پر سے صاف کریں۔
☆ الیکٹرک لیڈز اور یا فوڈ پر دھیر میں گوشت کے کھڑوں تھیل زیرہ اور حل کے ساتھ تمام اڑا اڑا وڈاں اور ملا کر ایک گودا بنالیں۔
☆ ایک برتن میں گوشت کے کھڑے ڈالیں اور ان پر ملائے ہوئے از اور اڑا اڑا دیں۔
☆ ہیرہ بخٹو پر گرگڑے پر اپنی اٹھلیوں کے ساتھ تھیں اور روٹنگ نہ پر کھڑے ایک تھیں تر تھیرہ سے لگائیں۔ (باقی ماندہ ہیرہ بخٹو کو کھڑو رکھ لیں) اور اودن کے تھیں درمیان تقریباً ۵ منٹ پکا لیں تھیں کھڑوں کو ایک مرتبہ اڑا اڑا دیں ۲۰۰ گریڈ ٹی گریڈ ۲۴۰۰ ڈگری کھڑوں کو اڑا اڑا دیں یا ۴۰۰ ڈگری کھڑوں کو اڑا اڑا دیں یا ۴۰۰ ڈگری کھڑوں کو اڑا اڑا دیں۔
☆ ہیرہ ایک ہر ایک گرم کریں۔
☆ باقی ماندہ ہیرہ بخٹو تھیں اور مزید پکا لیں۔ گوشت کے کھڑوں پر پکا لگائیں۔ اڑا اڑا دیں اور پھر تھیں۔ ٹرے کو اودن کے اوپر دھیر سے پکا لگائیں۔

۵ منٹ تک رکھیں۔ گوشت کے کھڑوں کو پلٹ دیں اور اس جانب باقی ماندہ ہیرہ بخٹو آمیزہ ہلکا سا لگائیں اور پیلے کی طرح اسی تھیرہ کچا کریں۔ مزید ۱۵۵۶ منٹ پکا لیں۔

☆☆☆

منج کباب

از: ۱۲۱

منج لیک (بھیر پڑی کا) : ۷۰۰ گرام
لہسن (جیٹ) : ۲ کھانے کے کچی
لیوں کا کرس : ۲ کھانے کے کچی
دھی : ۷۵ گرام
نمک : حسب ذائقہ
لمبی : نصف کھانے کے کچی (کٹی ہوئی)
پکائے کا تیل : ۲ کھانے کے کچی
دھن لکڑیاں شامکڑا میں تھیں تھیں :
دھن لکڑیاں (چھگول سیت) : ۶ عدد
دراختی : ۱۰۱ گرام کھانے کے کچی
لال مرچ (خنگ) : ۳-۲ عدد
دھیانہ : ۲ کھانے کے کچی
ترکیب :-

☆ گوشت کو جو کرکڑے کے ساتھ خشک کر لیں۔
☆ پورے گوشت میں جب تک تھیر چا تو چھو لیں اور پڑھا جے کے کیڑہ میں کاٹ لیں۔
☆ لیڈز اور تھریں یا فوڈ پر دھیر میں لہسن، دھیانہ کے پتے، لیوں کا کرس اور دھن لکڑیاں اور ملا کر کیا پیٹ بنالیں کہ وہ یکجان ہو جائیں۔ نمک، لمبی اور پنے ہوئے از اور لکڑیاں۔
☆ برتن میں گوشت اور تمام کچے کچے ہوئے از اور لکڑیاں۔
☆ ابھی طرح ملا لیں۔ ڈھانپ کر ۸۵۶ منٹے یا رات بھر فرج میں ہیرہ بخٹو ہونے کیلئے رکھ دیں۔
☆ گرل کالینی پر گرم کریں۔
☆ گرل چین کو لومہ فوڈ کے ایک کھڑے کے ساتھ رکھیں۔
☆ تھوں پر گوشت چڑھا لیں اور برکڑے کے درمیان ۷۰ گرام کی جگہ رکھیں۔
☆ باقی ماندہ ہیرہ بخٹو تھیں ملا لیں اور ملا کر لکڑیاں۔
☆ تھوں کو پلٹ دیں اور مزید ۳۵ منٹ پکائے لکڑیاں۔
☆ آج بکڑے میں ۱۵۴ گریڈ ٹی گریڈ لکڑیاں پر تھیں یا ہیرہ بخٹو آمیزہ لگائیں اور ۸۵۶ منٹ تک کباب کریں۔
☆ تھوں کو پلٹ دیں اور باقی ماندہ ہیرہ بخٹو آمیزہ لکڑیاں پر لگائیں۔
☆ مزید ۸۵۶ منٹ گرل کالینی پر چڑھا لیں اور پیاز، نمک، آدھ اور ملا کے تازہ چھل کے ساتھ رکھیں۔





55



Beauty Zone

وقت میں اچھا میک اپ کرنے کی عادت ڈالنے کی کوشش کریں آسان اور نچرل میک اپ کم وقت میں اور جلد ہی ہو جاتا ہے اگر میک اپ کو بہت زیادہ وقت میں کیا جائے تو میک اپ وال بن جاتا ہے اور آپ میک اپ کے نام سے ہی مجرا لے لیتی ہیں۔

.....نقارے کر جو کر رہیں.....

بڑھتی ہوئی کی نقل کر کے میک اپ مت کیجئے۔ آپ جانتی ہیں کہ درست کے دو پتے ایک ایک جیسے ہوتے ہیں اس لئے کسی کے بھی ساتھ اپنے میک اپ کا موازنہ کر لیں کی کوشش مت کریں اپنے چہرے کو اپنی منفرد پہچان سمجھ کر اپنا میک اپ کیجئے اور اپنی شخصیت اور اپنے میک اپ میں توازن پیدا کیجئے۔

.....اپنی نفاذ خود متیجئے.....

ہم ہم میں سے بہت ساری خواتین ایک عجیب و غریب عرصہ میں جلا ہوتی ہے کہ وہ جب میک اپ کرتی ہیں ڈالنے پھرے ڈالنے لگتا ہے فرض سمجھتی ہیں اور اس طرح برکی کی رائے کے مطابق اپنے میک اپ کا کچھ حصہ بدل کرتی ہوتی ہیں اس طرح آخر میں ان کے میک اپ کا کوئی بھی مراد مرے سر سے نہ نکلتا رہا ہوتا ہے لہذا بالکل بھی نہ کریں دراصل آپ کا چہرہ ہی آپ کا اصل نفاذ ہے نیچے میں اپنے چہرے کو گورے دھتیریں اور فیصلہ کریں کہ آپ کے اوپر کس قسم کا میک اپ اچھا لگے گا یہ ہی آپ کا درست فیصلہ ہوگا کسی سے رائے نہیں لیں ہاں یہ ضرور ہے کہ اپنی کسی بہت ہی مجلس سبکی سے ضرور پوچھیں کہ آپ کیسے لگتے ہیں۔

.....ایک مہم صول کو نظر اسوشل کر رہیں.....

بہت ساری خواتین چہرے کا میک اپ تو بہت اچھا کر لیتی ہیں لیکن گردن اور گردن کا پچھلا حصہ اور کال کے پچھلے حصے کو بہت ہی زیادہ آسانی سے اور غرض کر دیتی ہیں یہ غلط بات ہے میں جانتے کہ ان حصوں کے پر بھی دو میک اپ کریں جو اپنے دیکر آپ چہرے پر کرتے ہیں وہ نہ ہی عاری شخصیت کی خامیوں کا بھلا یا پھر دیتے ہیں۔

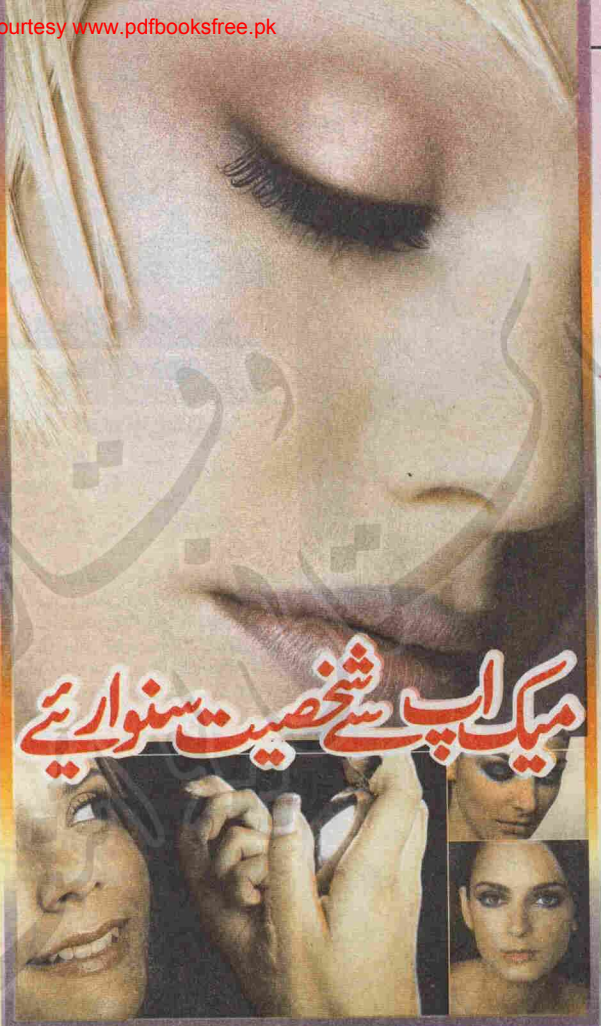
.....میک اپ میں کامیاب استعمال.....

ہم ہم آپ کو بتاتے ہیں کہ آپ میک اپ میں کن جگہوں پر زیادہ استعمال کریں یعنی پورے چہرے کے مقابلے میں مندرجہ ذیل جگہوں پر میک اپ میں یا پس پاؤ ڈری دوغی مقدار استعمال ہوتی ہے تاکہ یہ نہیں دیکر چہرے سے کم رنگ نظر آئیں۔
 ہڈیاں کے دونوں اطراف پر ہمیشہ میک اپ میں اور پس پاؤ ڈری مقدار زیادہ لگائیں کیونکہ اس حصے پر ان چیزوں کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔
 ہڈیاں کے اطراف کی طرح اس علاقوں کے مقداری اور معدنی انسانیوں پر جہاں سے کال لگایا جاتا ہے یا جہاں پر بھی میں اور پس پاؤ ڈری مقدار میں لگتا ہے، نہ اندر سے بخلی تک جھٹکتا ہے۔

بڑھتی ہوئی آکھوں کے اوپر دو جو سوچیں کو بھی دوغی مقدار میں میں لگا کر Cover کر سکتے ہیں اس طرح یہ پھولتی ہوئی کیمیکل چپ جاتی ہے۔
 ہڈیاں کے اوپر آپ نے نوٹ کیا ہوگا کہ ہڈیوں کے دونوں اطراف کی قوتی ہی لگائی جاتی ہے تاکہ ہڈیوں سے ہڈیوں میں اور پس پاؤ ڈری دوغی مقدار لگائی جائے اس طرح یہ دیکر چہرے سے کم رنگ ہو جاتی ہے۔

مندرجہ بالا تمام جگہوں اور دیکر چہرے پر بہت ہی اچھی طرح ہماری دیا لیت کے مطابق میک اپ میں ہیں اور بہت مہارت سے لینڈ کریں کہیں پر لپکا اور کہیں پر زیادہ میں نہیں لگائی جائے یہ بہت غور سے لگتا ہے۔ اس واقعہ ہم نے آپ کو میک اپ کے ساتھ سمجھا دیا اور بنیادی اصول بھی بتائیں ہیں جو کہ رعیتا آپ کو یاد رہیں گے اور آپ میک اپ کے ساتھ ان کا بھی یاد رکھیں تاکہ آپ کی شخصیت اور بھی دکھائی نظر آئے۔

☆☆☆



میک اپ سے شخصیت سنواریے

کارون نظر آنے کی خواہش کی بھی قطعے میں نہیں ہوتی ہے آپ پر دھار اور قابل دیکر نظر آتا جانتی ہیں تو ہمیشہ ایک ایک کیجئے جس میں آپ بہت زیادہ غفری سن کی مالک نظر آئیں یہ ہی آپ کے میک اپ کا کمال ہوتا جائے۔

.....چہرے کے مناسب اور میک اپ.....

ہم ہمیشہ اپنے رنگ، چہرے کی ہڈیاں اور ساخت کے حساب سے میک اپ کیجئے اس طرح آپ زیادہ خوبصورت نظر آئیں گی۔

.....میک اپ اور وقت.....

ہم ہمیشہ یاد رکھیں کہ میک اپ کو کم وقت میں ہی پورا کریں اگر آپ میک اپ کرنے میں بہت زیادہ وقت لیتی ہیں تو جان لیں کہ یہ درست نہیں ہے کم

ہم ہمیشہ میک اپ کی شخصیت کو کھلا دیتے ہیں یہ عادی ہے کہ میک اپ کی شخصیت کی تمام خامیاں چھپا لے، غلط ہے۔ پہلے آپ کو جانتے کہ آپ اپنی شخصیت کی خامیوں کو دور کریں پھر ایک اچھا میک اپ اپنا حق اور سکتا ہے۔

ہم ہمیشہ فیشن کے مطابق کریں کیونکہ وقت کے ساتھ ساتھ میک اپ کے انداز بدلتے رہتے ہیں۔
 یاد رکھیں کہ وقت اور فیشن کی مناسبت سے فوری طور پر اپنا میک اپ اپنا سلاں تبدیل کریں اور ساتھ آپ کو کون سا مکان ایک لکھنے کی ضرورت ہوگی۔

.....سینچرل میک اپ.....

ہم ہمیشہ بات ہمیشہ یاد رکھیں کہ دنیا بھر میں سدا ایک میک اپ کی زیادہ تعریف ہوتی ہے جو غفری اور نچرل نظر آئے میک اپ کے سرس کا



ایسی ہوتی جہاں سوپ اوردودھ سے بنی اشیاء سرد وغیرہ کھائے۔
بعض بچے اس عمر میں دودھ سے دور بھاگتے ہیں اس لئے دودھ سے
غیر اوردودی وغیرہ ان کو براہ کمالی رہت ہیں بہت زیادہ چاکلیٹ، سوسائز
بیکری کی اعلیٰ قیمت کھائے کیونکہ اس طرح ان کی ہموک خراب ہوتی ہے
وقت پر کھانا نہیں کھاتے دوسرے دانتوں میں کڑا لگنے کا اندیشہ بھی
ہے۔

☆ پانچ سے دس سال کی عمر:

[illegible][illegible]

☆ ایک سے دو سال کی عمر:

اس عمر میں چار پانچ مرتبہ مناسب وقتوں سے غذا دینی چاہیے۔ دودھ کے علاوہ وقتوں کے درمیان پانی بھی تھوڑا تھوڑا پلاتے رہیں کیونکہ بچہ خود پانی مانگے گا نہیں اور بانی کی

مناسب
مقدار

بچوں کی غذائی اہمیت: عمر کے ساتھ

سبزیاں اور سلاڈ کی زیادہ مقدار غذائیں شامل کریں جبکہ گوشت کی مقدار کم ہونی چاہئے۔ ناشتہ میں انڈہ،

دودھ اور کوئی شے ضرور پسینے کی آگ میں پکے
 اسے پانی میں کر۔ دودھ پسینے سے خورے کے
 لیے چھ پالوں میں ملا کر دینا چاہیے۔
 دودھ کے علاوہ گاؤں میں ضرور پیسے بھرت
 دے۔ بچے کی کھانسی، زکری، دڑنہ، زہرے جاتے،
 سدی کی بیماریاں دے دے۔
 دودھ دینے والے جانور کو دینے والے کو دینا
 دینے والے کو کھانا میں طرح طرح کا پیسہ
 دینا چاہیے۔
 دودھ دینے والے جانور کو دینے والے کو دینا
 دینے والے کو کھانا میں طرح طرح کا پیسہ
 دینا چاہیے۔
 دودھ دینے والے جانور کو دینے والے کو دینا
 دینے والے کو کھانا میں طرح طرح کا پیسہ
 دینا چاہیے۔



پچھلے
”مسائل کا حصار
ہو سکتا ہے۔ اگر بچے
دو دو شوق سے نہیں سمجھتے تو

کھیر باقری بنا کر دینے پہلے سال
میں ضروری طور پر منگوا کر، دہائی روٹی،
دو کھانوں کا جس اور بھی خوشی دے، اس عمر میں
بہت بڑا ہوتا تھا۔ وہی اس سے اس نے بات کا خیال
رکھ کر کیا، اس قدر مقررہ روایات میں ہی رہی جائے۔
میں نے وہ دو سال کی عمر میں بتا دی اور وہ دھن میں گزرتے تھے جس
دن میں ہمارے ایک باپ کا علاوہ دوسرے پرنس کا اور گورنر کی خوشی
ساتھ اور میری عمر تھے جس کیلیم دینے میں اس وقت میں جب اس کا
نظام باضغیہ کی شکل میں گزرتا اور پھر وہ ایک کڈاؤر سے اپنے
کے تھے، تو ان کی جوانی ہو گیا۔ پہلا سال میں سب میں ان کو میرے
آپال کے بارے میں سنا تھا۔ پہلے کوہم کو دیکھا کہ وہ اپنے
متعارف کرانا ضروری ہے۔ اگرچہ کوئی چیز نہ تھا کہ تو اسے بددیتی
کا افسانہ وہ بتا ہے اس عمر میں بچوں کو عجیب ماحول ملی تھا انہیں
پاکل دھن سے وہ ان کا باضغیہ بتا دینے عمر سے خراب ہو جائے گا اور اسے
چل کر وہ دیکھ جائے گا کہ باضغیہ جو اس کا

☆ تین سے چار سال کی عمر

اس عمر میں دن میں پانچ مرتبہ کے بجائے تین یا چار مرتبہ غذا دینی چاہیے اور بچے کی صحت کو دیکھتے ہوئے غذا کی مقدار میں اضافہ کر دیتے۔ تمام دالیں،

بچا کچا کھانا بیکار نہیں

گرم کریں اور آٹے کے تمام گروہوں کو ڈیپ فرائی کریں، جب تک کہ گولڈن براؤن ہو جائیں۔

☆ بیف ٹیجے گاؤگ تیل میں خوب فرائی کریں کہ کرسپی ہو جائے

پھر اس میں شل مرچ (تھری کسٹ) گرم کریں۔

☆ اب آٹوں کی گولڈن کڑی ہے اور کالی مرچ کے آ میرے سے بھرا کریں اور اوپر سے چڑ ڈال دیں۔

☆ اب اوون کو 300C ڈگری پر گرم کریں اور اس میں ان آٹوں کو پانچ منٹ کے لئے بیک کریں۔

☆ جب ہرے آؤتیار ہو جائیں تو روگٹ پلٹ میں نکال کر پیپ یا لیٹین پڑ کے ساتھ نوش کریں۔ بچوں کی پسندیدہ ڈش ہے۔

(چھوٹے بچوں میں، ایسازلی میکرو ویو میں، پتے ہوئے) تازہ جوب : ہڑا کپ (کٹے ہوئے) ترکیب:

☆ بڑے زیتون کے تیل کو ایک کڑھائی میں گرم کریں پھر اس میں پلاس ڈال کر براؤن کر لیں۔ اس کے بعد اسی کڑھی میں شل مرچ چٹن اسٹریپ ڈال کر گولڈن براؤن کر لیں۔ پھر اس میں گاجر، برتلی اور سرخ مرچ ڈال کر کڑھائی فرائی کریں جب تک کہ گیاشیا، بیک کر کرسپی ہو جائیں۔ چٹن اسٹریپ میں مشروہ وال کر اسٹریپ کریں۔

اس دوران پاستا کو اگلے لیٹین پانی میں ڈال کر نرم کر لیں۔ جب پاستا تیار ہو جائے تو چھائی میں ڈال کر اس کا سب پانی نکال دیں اور پاستا کو روگٹ ڈش میں کھڑکیں۔ اب اس پر تمام ہر ہڑا (پارسلے، برتلی، دھنیا وغیرہ) ڈال کر زیتون کا تیل اوپر سے پھرنک کر اچھی طرح مس کریں۔ پھر اسی پاستا پر چٹن اسٹریپ ڈال کر اچھی طرح مس کریں اور کالی مرچ ڈال کر لیتھریں۔ اور گرم کر کھڑ کریں۔

الطاف علی گولڈا کا علاج کرنا چند منٹوں میں ہرے کٹاؤں میں فریج کے باوجود کھانا جو چھ جائے اس کو دہرا کر کھانے میں خرے سے کٹے جائے جن جوا بھی پائے ہیں اس لئے بھر نہ کپ پتے ہوئے کھانے کو اس طرح استعمال کریں کہ دہرا پاؤلوں پر کھسکے ہو اور اس طرح ڈیجوں سے یہ فلاح سوچ بھی لگی جائے کہ یہ کھانا کھانے کا کھانا ہے۔

بچوں کا پاؤل روٹو

ایزارو:

تازہ جوبینجے : 1/2 پاؤ (صاف کر لیں)

چھوٹی پیاز : 2 عدد، بادام کاٹ میں

لیسن : 2 عدد (کٹے ہوئے)

چاول : 1/2 پاؤ (اچھا دھوئے ہوئے)

لٹاؤ بیٹ : 1 کھانے کا چمچ

کالی مرچ : 1 کھانے کا چمچ (بسی ہوئی)

پارسلے : 2 فوٹل (کٹے ہوئے)

گھسن : 1 بڑی کپ

ترکیب:

☆ ایک بڑے پیٹن میں گھسن کو پھیلا لیں اور پھر اس میں کٹی ہوئی پیاز، کالی مرچ اور پیاز ڈال کر گولڈن براؤن کر لیں۔ اب اس میں چٹن جوبینجے ڈال کر دوخت کے لئے فرائی کریں۔ اسی پیٹن میں پیلے سے اچھے چاول ڈال کر اسی ڈش سے تمام ایزارو کے ساتھ مس کریں۔ اور پھر لٹاؤ بیٹ ڈال کر پانی کا پھینا دے کر چٹن کو دھسکے سے بند کر کے دم پر لگا دیں جب تک کہ کٹی سی ہو جک اٹھنے لگے۔

☆ جب ڈش تیار ہو جائے تو اسے پارسلے سے گاش کر لیں اور گارلک (سین والی) کر بیٹ کے ساتھ کھائیں۔ زیادہ مزہ دے گی۔

چٹن پاستا

ایزارو:

زیتون کا تیل : 1/2 پاؤ

لیسن : 3 عدد (پاؤ) (بسی ہوئی)

چٹن پریسٹ : 6 عدد (بلیو بڑی اور کھال کے لیے اسٹریپ میں کاٹ میں)

گاجر : 4 عدد (چھوٹی)

برتلی (اسٹاک) : 3 عدد (کٹی ہوئی)

سرخ شل مرچ : 1 عدد

برائون مشروم : 1/2 پاؤ (کٹے)

سیاہ مرچ : 3

ڈاٹھ (پاؤں)

پاستا :

1/2 پاؤ

سکیل Scale

☆ گرم آبی کی آسانی کے لئے 1 چمچ کا سکیل سے دے دیں تاکہ آپ گرم آبی کے ساتھ پی سکیں۔ اس سے ذہن میں رکھیں کہ آٹے میں کالی مرچ اور دھنیا کا پانی ملا کر کھانے کے لئے استعمال ہوتا ہے۔

1 کلو = 1000 گرام	1/4
1/2 کلو = 500 گرام	1/2
1/4 کلو = 250 گرام	1/4
☆ 5 کھانے کے چمچ = 50 گرام	
☆ 4 کھانے کے چمچ = 40 گرام	
☆ 3 کھانے کے چمچ = 30 گرام	
☆ 2 کھانے کے چمچ = 20 گرام	
☆ 1 کھانے کا چمچ = 10 گرام	
☆ 1 انچ = 0.5 گرام	
☆ 100ml = 1 کپ	
☆ 80ml = 3/4 کپ	
☆ 50ml = 1/2 کپ	
☆ 25ml = 1/4 کپ	
☆ خشا (Chopped) 1: کپ = 60 گرام	
☆ پورے (Chopped) 1: کپ = 60 گرام	
☆ خشا (Chopped) 1: کپ = 225 گرام	
☆ تیار ہوا لیسن 1: کپ = 200 گرام	
☆ چاول 1: کپ = 200 گرام	
☆ 1: کپ = 120 گرام	
☆ کارن فود 1: کپ = 80 گرام	
☆ گرم کریم 1: کپ = 110 گرام	
☆ دودھ 1: کپ = 240 ملی لیٹر	
☆ دودھ 4: کپ = 1000 ملی لیٹر	
☆ پانی 4: کپ = 1000 ملی لیٹر	
☆ دھوپ 1: کپ = 225 ملی لیٹر	
☆ کٹی ہوئی 1: کپ = 240 ملی لیٹر	
☆ گڑ 1: کپ = 200 گرام	

آؤنچرے

ایزارو:

آٹو : 2 پورے (لمبائی میں آدھے کاٹ میں)

شل مرچ : 2 1/2 کھانے کے چمچ

بیف ٹیجہ : 1/2 پاؤ (رات کے کٹے ہوئے)

چڑ : 2 1/2 کھانے کے چمچ (باریک پریٹ)

انارکلی

تیل : 1/2 فرائی کرنے کے لئے)

ترکیب:

☆ ایک پیٹن میں تیل

☆ 1/2 کپ

☆ 1/2 کپ

☆ 1/2 کپ

☆ 1/2 کپ

☆ 1/2 کپ

☆ 1/2 کپ

☆ 1/2 کپ

☆ 1/2 کپ

☆ 1/2 کپ

☆ 1/2 کپ

☆ 1/2 کپ

☆ 1/2 کپ

☆ 1/2 کپ



حب پٹا کھانا کھالیا..... اب کچھ مٹھا ہو جائے

کھانے کے آخر میں طبیعی سوغات چٹ کرنا ہمارے یہاں کی خواہش و روایت ہے۔ اسی خواہش و روایت کے پیش نظر ہمارا یہ سلسلہ سوغات دھڑکی کر آئی ہے۔

طبیعی کی پڑ تک

اجزاء:

دودھ: 2 کپ

مٹھی: 10 عدد

اچھے: 6 عدد

چٹنی: 1 کھانے چمچ

دارچینی کا ٹکڑا: 1 عدد

بادام: چھتے حسب منشاء

ترکیب:

2 دودھ میں دارچینی کا ٹکڑا ڈال کر ابال لیں دارچینی نکال دیں اور دودھ غصہ کر لیں اڑھائی کی زردی اور سفیدی الگ لگ کر زردی پیسٹ کر دودھ میں شامل کریں۔ ساتھ میں چٹنی اور بادام بھی ملا دیں۔ سفیدی کو خوب پیسٹ کر تھما کر بنا کر دودھ ملا دیں اب اودھان پر ہدف ڈالیں مٹھیاں پیلا لیں اور اوپر سے دودھ کا آمیزہ ڈال دیں درمیانی آچے پر بیک کریں جب تک سیٹ نہ ہو جائے۔ بادام پستے کا گوش کریں غصہ لایا گرم ٹریش کریم کے ساتھ پیش کریں۔

☆☆☆

کوٹ رنی

اجزاء:

نارنگی: 1 کلو

تیار ہے۔

☆☆☆



اجزاء:

مٹھی: 3 چائے چمچ

سیدہ: 3 چائے چمچ

دودھ: 3/4 کپ (بادام)

چٹنی: 1/3 کپ

اچھے: 4 عدد

دھانا: 1 چائے چمچ

چاکلٹ (پیکلا ہوا سفید): 1 اونس

نمک: چٹکی بھر

ترکیب:

3 مٹھن کو چھن میں پیکلا لیں سیدہ شامل کریں دودھ ملا چٹنی اور نمک بھی شامل کریں۔ ہلکی آچے پر پانچ منٹ تک پکائیں مسلسل اٹھتے دیں زردی کو ابھی طرح پیسٹ لیں اسے دودھ والے آمیزے میں شامل کر تے ہوئے پیچھے پیچھے رہیں دھانا پیسٹ شامل کر کے اتار لیں اور دودھ والے آمیزے کو الگ پیالہ میں نکال لیں اس میں چٹنی چاکلٹ شامل کر کے 10 منٹ کیلئے فیڈ کر لیں۔ اودھان ڈال کی سطح پر مٹھن لگا کر چٹنا کر لیں پیپل چاکلٹ والے نمک کا آمیزہ ڈالیں ڈالیں اور پیپل والا آمیزہ آرام سے ڈالیں اس کو گرم اودھان میں 350 ڈگری سینٹی گریڈ پر 30 منٹ بیک کریں پیکلائڈ وائٹ ہو جائے تیار ہے۔

☆☆☆

☆☆☆



اجزاء:

کریم: 1 کپ

رنگ: 1 کھانے کا چمچ

اچھے: 1 عدد

بادام: حسب منشاء (چوڑے)

آئس کریم: حسب ذائقہ

ترکیب:

1/2 انچ میک کو تین تہوں میں کاٹ لیں کریم کو آئس کریم کے ساتھ ملا کر خوش پیچٹیں اس کریم کو میک کی تہوں کے درمیان لگا کر میک کو اوپر نیچے کے ساتھ رکھ دیں اب زرد رنگ میں سفیدی ہی کریم میں کریم لیک پر ڈالیں۔ بادام کے ساتھ گوش کر کے پیش کریں۔ مزیدار انچ کریم میک



Courtesy www.pdfbooksfree.pk

بازو چرخان



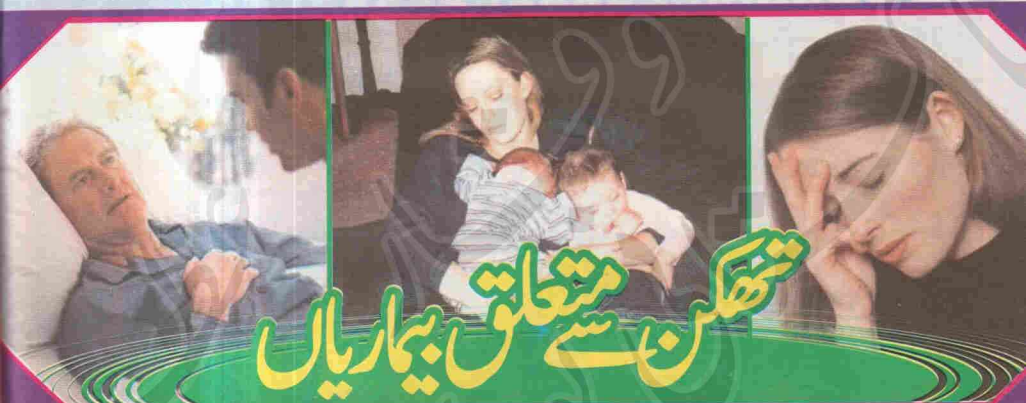
میں معمولی بارش اور آئینہ دوپٹا کیل اہتمام اسٹیشنر سو جو دس اور اس کے ساتھ ہی دماغ کے بعض مخصوص حصوں میں خون کے بہاؤ میں کمی کی شکایت بھی تھی۔

CFS اور فائبروس میالجیہ دو بیماریاں ہیں جن کا علاج کرنا مشکل ہے۔ ماضی کے سلسلے میں جو بھی ترقی ہوئی ہے اس کے باوجود بعض مہارتیں ایسی ہیں جن میں ان کے درمیان میں ایک باریک خطا یا دو جوڑ رکھتا ہے۔ بہت سے لوگ جنہیں CFS میں مبتلا پایا گیا وہ اپنے جسم کے مخصوص حصوں میں بہت زیادہ تکلیف کی شکایت کرتے ہوئے پائے گئے جو کہ تھکان

و فائبروس میالجیہ کی نامی خاصیت ہے۔ ان امراض کی تشخیص عام طور پر بلڈ ٹیسٹ کی قوت پر ہوتی ہے تو پھر اور بعض ایسا ایسا کیا جاسکتا ہے کہ اس مرض کا عام طور پر علاج کر دیتا ہے۔ لیکن بعض مخصوص مریض میں ایسی تبدیلیاں آتی ہیں جو کہ عام طور پر

پارسی کی روایت کی گئی ہے جسے کہہ رکھ لائن ڈیزیز کا نام دیا گیا ہے۔ آج کی بات پر پھر سوچائی میں تھکان ان انتہائی عام شکایات میں سے ایک ہے جو مریض اپنے پیشرو کے پاس لاتے ہیں۔ پیشرو ڈاکٹر کو اس بات کی ترغیب نہیں حاصل ہے کہ وہ تھکان کے مختلف اسباب کی اصول کار کے مطابق تشخیص کر سکیں۔ تھکان کے 30 عام اسباب بھی ہو سکتے ہیں اور ان میں سے کسی ایک 15 منٹ کے بھی معائنہ میں ظاہر نہیں ہوتے۔ اگر اسٹینڈرڈ ٹیسٹ سے بھی ثابت ہو جائے تو پھر فریض صرف یہ بھی کہہ سکتا ہے کہ تھکان کا کیا جاسکتا ہے مسئلہ کی طور پر نفیاتی ہے۔ ان امراض کی تعریف یہاں تک کہ ساتھ ساتھ اس جاہلہ طور پر اس کے سبب کی تلاش بھی کر رہے ہیں۔ وقت بیکار سے تسلیم شدہ نظر یہ ہے کہ یہ علامات اس کے بعد ظہور پزیر ہوتی ہیں۔ جب تک کسی تشخیص سے جنگ لڑا جاتا ہے تو مریضین کا اعزاز ہے کہ کوئی عام سائنس، سٹیبلٹی یا کوئی دیگر جراثیم بیماری کی تبدیلی

اس تک تو یہ ہو رہا تھا کہ تھکان سے متعلق شکایات آسانی سے دیکھ کر دینی جانی تھیں لیکن اسٹینڈرڈ یا فریض میں ان کی پیشرو میں ہوتی تھی کہ اس شخصیت ان لوگوں کی جینی اور جسمانی کمزوری میں بعض رشتہ اخلاقیات کا شائبہ نہیں کہ میں کا سب ہو گئے ہیں جو کہ شہرت کی تھکان کا شکار تھے ہیں۔ جن سے ان امراض کو زیادہ متاثر کرنا جا رہا ہے وہ کہیں کیا نام دیا گیا ہے لیکن CFS اور فائبروس میالجیہ دونوں امراض شاید مریضوں سے بڑا اپنا دور رکھتے ہیں۔ اس تحقیق کی تاریخ کے دوران مریضوں نے غیر متجانسی تھکان کے کیوں کے بارے میں بہت کچھ جانا ہے۔ تھکان سے متعلق پتہ چلے گا کہ یہ حالت پھر کیوں گزرتی ہوئے سبب وہ واقعہ ہے جو اڑا کے نازن الکاحی ونگ میں 1984ء میں اس بیماری کے پھیلنے کے نتیجے میں پیش آیا تھا جب وہ مریضوں سے پہلے درجہ اور دوسرے مریضوں کو دیکھا جن میں وہی ایسی تھکان دیکھ کر قائم کرنے والی علامات پائی جاتی تھیں۔ کچھ



آتے ہیں جن کی کاشت یا ایس کے تجویز کر دو کر لینے کے باوجود بھی یہ لوگ شہرت کی تھکان، Muscular & Skeletal Pain (اعصابی اور ہڈیوں کا درد)، سر درد اور بخاری کیفیت کرتے ہیں اور یہ وہ علامات ہیں جو کہ نہایت قریب سے ان علامات کی عکاسی کرتی ہیں جو CFS یا فائبروس میالجیہ سے منسلک ہیں۔

محت و مدافعتی طاقتوں کے بارے میں جو پیشرو سے آپ نے سنے ہوئے گئے وہ درست ہیں۔ روزانہ 8 گھنٹے سونا، صبح کھانا اور زندگی میں تازہ اور دباؤ پر قابو پانا۔ اس سے آپ کے کمپلکس اور دماغ کے اثر پذیر ہونے کے خطرات گھٹ جاتے ہیں۔ اپنے ماحول کو پارہ صانع اور پانی سے ممتنان انتہائی موثر طریقہ طریقوں میں سے ایک ہے جس سے جراثیم کی منتقلی کو کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔

آج کا جوہر یہ ہے کہ انتہائی طور پر نزلہ زکام یا فلو بہت ہے۔ اس موقع پر ایک صحت مند انسانی امین جسم کا جواب قوی سے جنگ کرنے والے پیچھے کے ساتھ حملہ آور سے جنگ کرنا ہوتا ہے جو کہ حقیقی طور پر ممکن، بخار اور جسم میں درد بلوغتی اثرات پیدا کرتا ہے۔ ایک بار جب حملہ آور چلا جاتا ہے تو جسم کے بارے میں تصور کیا جاتا ہے کہ وہ ایسا کچھ جس سے یہ کمپلکس کی پوزیشن بند ہو جائے۔ کمپلکس کی پوزیشن جاتی رہتی ہے اور قدرتی جسمانی اثرات بھی قائم رہتے ہیں۔ چند ماہ کی اس سلسلے میں جسمانی ریسز وینڈنس امیجنگ اسکننگز استعمال کیے گئے تاکہ CFS میں مبتلا چند مریضوں کے پورے دماغ میں تبدیلی ہوئی ہوگی۔ فلو یا ایسا ایسا (Abnormalities) کو کھانچا گیا جائے۔ CFS مریضوں میں دیگر حالیہ مطالعوں سے یہ بھی ظاہر ہوا ہے کہ ان

مریضوں کا عارضہ کو کہہ کر تھکان بارہا سبب مزمزم کیا گیا کیونکہ اس کی بہت سی علامات موافقہ نہیں سے مشابہتیں جو کہ تھکان وائرس کا سبب ہوتا ہے کہ کہہ کر تھکان مزمزم (CFS) ایک ایسی بیماری ہے جس میں شدید اور طویل عرصے تک قائم رہنے والی تھکان کے ساتھ دیگر جاری رہنے والی علامات بھی کمپلکس ہوتی ہیں۔ جیسے کہ مسلولی کر دیتی، جڑوں میں درد اور تھک میں غلط، ای طرح ایک بیماری فائبروس میالجیہ (Fibromyalgia) ہے یا ایک ایسی تشخیص ہے جو ان مریضوں میں پابند ہوتی ہے جو سلا جڑوں یا سوس (عضلاتی) کے درد میں مبتلا رہتے ہیں اور ان کے جسم میں مخصوص تھک میں عالم اور نرم ہوتی ہیں۔ CFS کی طرح فائبروس میالجیہ کا بھی کوئی مضمون کرنے والا علاج نہیں ہے اور اس کی ابتدا بھی علاجی طور پر قوی سے ہوتی ہے۔ تھکان سے متعلق ایک اور





☆ **بیماریاں جلد:** جلد میں بہت مفید ہے۔ یہ خاص طور پر پھوڑے، جھینوں، پراٹے، زخموں، اسر، جھجک کے سٹے، سوداک کے زخموں، بعد دو دن کی سوئی اور عام زخموں کے لئے موثر ہے۔ جلد کا چمکنا، جو شائد یہ لپ اسٹیل میں لایا جاتا ہے۔

☆ **بالوں کی بیماریاں:** اگر بال گرے تو یہ بالوں میں ایسٹروگن کم ہونے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ جلد میں بال بال کر اس بانی سے مراد ہوتا ہے۔ اس طرح صرف بال گرنا بند ہو جاتا ہے۔ بلکہ نشوونما بہتر ہو جاتی ہے۔ بے نال آگ شروع ہو جاتی ہے۔ نیم کے تیل کا باقاعدہ استعمال بالوں کی جڑوں کا خاتمہ کرتا ہے۔

☆ **بیماریاں جلد:** امراض جلد میں بہت نامحسوس ہے۔ نیم کے جلد کا رس روزانہ رات کو آنکھوں میں ڈالنا اپنی موثر ہے۔ اس سے رات کا نامہ چاہے کتنی شب کوئی رو جاتی ہے۔ جلد کو کھل کر بانی کے ساتھ چمکنا چھوٹ جاتا ہے۔ جلد کا رس بانی کے ساتھ چمکنا چھوٹ جاتا ہے۔ جلد کا رس بانی کے ساتھ چمکنا چھوٹ جاتا ہے۔ جلد کا رس بانی کے ساتھ چمکنا چھوٹ جاتا ہے۔

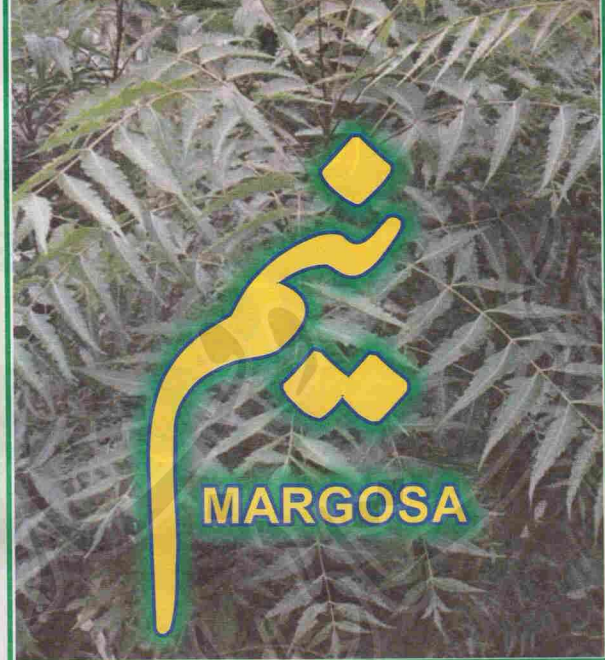
☆ **بیماریاں جلد:** نیم کے جلد کا رس بانی کے ساتھ چمکنا چھوٹ جاتا ہے۔ جلد کا رس بانی کے ساتھ چمکنا چھوٹ جاتا ہے۔ جلد کا رس بانی کے ساتھ چمکنا چھوٹ جاتا ہے۔ جلد کا رس بانی کے ساتھ چمکنا چھوٹ جاتا ہے۔ جلد کا رس بانی کے ساتھ چمکنا چھوٹ جاتا ہے۔

☆ **بیماریاں جلد:** نیم کے جلد کا رس بانی کے ساتھ چمکنا چھوٹ جاتا ہے۔ جلد کا رس بانی کے ساتھ چمکنا چھوٹ جاتا ہے۔ جلد کا رس بانی کے ساتھ چمکنا چھوٹ جاتا ہے۔ جلد کا رس بانی کے ساتھ چمکنا چھوٹ جاتا ہے۔ جلد کا رس بانی کے ساتھ چمکنا چھوٹ جاتا ہے۔

☆ **بیماریاں جلد:** نیم کے جلد کا رس بانی کے ساتھ چمکنا چھوٹ جاتا ہے۔ جلد کا رس بانی کے ساتھ چمکنا چھوٹ جاتا ہے۔ جلد کا رس بانی کے ساتھ چمکنا چھوٹ جاتا ہے۔ جلد کا رس بانی کے ساتھ چمکنا چھوٹ جاتا ہے۔ جلد کا رس بانی کے ساتھ چمکنا چھوٹ جاتا ہے۔

☆ **بیماریاں جلد:** نیم کے جلد کا رس بانی کے ساتھ چمکنا چھوٹ جاتا ہے۔ جلد کا رس بانی کے ساتھ چمکنا چھوٹ جاتا ہے۔ جلد کا رس بانی کے ساتھ چمکنا چھوٹ جاتا ہے۔ جلد کا رس بانی کے ساتھ چمکنا چھوٹ جاتا ہے۔ جلد کا رس بانی کے ساتھ چمکنا چھوٹ جاتا ہے۔

☆ **بیماریاں جلد:** نیم کے جلد کا رس بانی کے ساتھ چمکنا چھوٹ جاتا ہے۔ جلد کا رس بانی کے ساتھ چمکنا چھوٹ جاتا ہے۔ جلد کا رس بانی کے ساتھ چمکنا چھوٹ جاتا ہے۔ جلد کا رس بانی کے ساتھ چمکنا چھوٹ جاتا ہے۔ جلد کا رس بانی کے ساتھ چمکنا چھوٹ جاتا ہے۔



MARGOSA

☆ **بیماریاں جلد:** نیم کے جلد کا رس بانی کے ساتھ چمکنا چھوٹ جاتا ہے۔ جلد کا رس بانی کے ساتھ چمکنا چھوٹ جاتا ہے۔ جلد کا رس بانی کے ساتھ چمکنا چھوٹ جاتا ہے۔ جلد کا رس بانی کے ساتھ چمکنا چھوٹ جاتا ہے۔ جلد کا رس بانی کے ساتھ چمکنا چھوٹ جاتا ہے۔

☆ **بیماریاں جلد:** نیم کے جلد کا رس بانی کے ساتھ چمکنا چھوٹ جاتا ہے۔ جلد کا رس بانی کے ساتھ چمکنا چھوٹ جاتا ہے۔ جلد کا رس بانی کے ساتھ چمکنا چھوٹ جاتا ہے۔ جلد کا رس بانی کے ساتھ چمکنا چھوٹ جاتا ہے۔ جلد کا رس بانی کے ساتھ چمکنا چھوٹ جاتا ہے۔

☆ **بیماریاں جلد:** نیم کے جلد کا رس بانی کے ساتھ چمکنا چھوٹ جاتا ہے۔ جلد کا رس بانی کے ساتھ چمکنا چھوٹ جاتا ہے۔ جلد کا رس بانی کے ساتھ چمکنا چھوٹ جاتا ہے۔ جلد کا رس بانی کے ساتھ چمکنا چھوٹ جاتا ہے۔ جلد کا رس بانی کے ساتھ چمکنا چھوٹ جاتا ہے۔

☆ **بیماریاں جلد:** نیم کے جلد کا رس بانی کے ساتھ چمکنا چھوٹ جاتا ہے۔ جلد کا رس بانی کے ساتھ چمکنا چھوٹ جاتا ہے۔ جلد کا رس بانی کے ساتھ چمکنا چھوٹ جاتا ہے۔ جلد کا رس بانی کے ساتھ چمکنا چھوٹ جاتا ہے۔ جلد کا رس بانی کے ساتھ چمکنا چھوٹ جاتا ہے۔

☆ **بیماریاں جلد:** نیم کے جلد کا رس بانی کے ساتھ چمکنا چھوٹ جاتا ہے۔ جلد کا رس بانی کے ساتھ چمکنا چھوٹ جاتا ہے۔ جلد کا رس بانی کے ساتھ چمکنا چھوٹ جاتا ہے۔ جلد کا رس بانی کے ساتھ چمکنا چھوٹ جاتا ہے۔ جلد کا رس بانی کے ساتھ چمکنا چھوٹ جاتا ہے۔

☆ **بیماریاں جلد:** نیم کے جلد کا رس بانی کے ساتھ چمکنا چھوٹ جاتا ہے۔ جلد کا رس بانی کے ساتھ چمکنا چھوٹ جاتا ہے۔ جلد کا رس بانی کے ساتھ چمکنا چھوٹ جاتا ہے۔ جلد کا رس بانی کے ساتھ چمکنا چھوٹ جاتا ہے۔ جلد کا رس بانی کے ساتھ چمکنا چھوٹ جاتا ہے۔

☆ **بیماریاں جلد:** نیم کے جلد کا رس بانی کے ساتھ چمکنا چھوٹ جاتا ہے۔ جلد کا رس بانی کے ساتھ چمکنا چھوٹ جاتا ہے۔ جلد کا رس بانی کے ساتھ چمکنا چھوٹ جاتا ہے۔ جلد کا رس بانی کے ساتھ چمکنا چھوٹ جاتا ہے۔ جلد کا رس بانی کے ساتھ چمکنا چھوٹ جاتا ہے۔





کڈز گارمنٹس

اپنے بچے کے لباس کو دیدہ زیب اور آرام دہ بنائیں

جہاں
نیک
فہرک کا
تعلق ہے تو

کائن سے اچھا اور
کچھ نہیں ہے سکاٹن
کے ساتھ اگر لارکرا
(Lyckra) کس بوتو
ڈیزائنر ایسے کپڑے کو اوریت
دیتے ہیں۔ جردان ملک کے تیار
کنڈگان بچوں کے ملبوسات کی
تجاری میں نرم سرساز اور کاشی کا
استعمال زیادہ کرتے ہیں۔ یہ چمک نرم
ہوتے ہیں اس لیے ان کی شرش اور شارش
ہائے جاتے ہیں۔

کپڑوں کی ڈیزائننگ اور رنگت پر توجہ دینے کے
ساتھ ساتھ ان کی رنگت اور کوٹنی پر توجہ بھی دینی چاہی
ہے۔ مثلاً یہ کہ کپڑا اوٹنی اسٹیل شرکبک پروف فائز پروف
(آگ نہ پکڑے والا) اور ڈس گر ہوئے والا نہ ہو۔ یہ
کوشش کی جانی ہے کہ کوٹنی اپنا پہلی مہارت نرم جینرل کا
ہائے اور پکڑے سے ایس ایس چمک لگے کہ کپڑے کو پٹائی نہ دہ
خود کو لیے آرام محسوس نہ کرے، اس اور بائٹ (خست) اور ایک
بالٹی ہی استعمال کی جاتی ہیں۔

یونٹ کیا کیا ہے کہ جو تونگہیاں ہوتی ہیں وہ ملبوسات میں جو دیگر
اشیاء استعمال ہوتی ہیں ان کی کوٹنی کا بھی پورا خیال رکھیں۔ ایسا
میزیل استعمال کرنی چاہی تو آسانی سے وصل جاتے ہیں۔ ان کی
رنگت برقرار رہتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ کہ ہوا گزرنے
کے بعد بھی ان کی رنگت بلی نہیں ہوتی ہے اور نہ ہی
ان کا کھپ جڑتا ہے۔

اب بات کرتے ہیں بچوں کے ملبوسات کے
سب سے اہم نکتہ پر۔ جی ہاں ان کی
قیمتیں، ایک وقت میں اچھے کا مٹنس
کی قیمتیں اس قدر زیادہ ہیں کہ عام
آدمی ان کا تصور بھی نہیں کر سکتا
تقریباً آج مارکیٹ میں ایسی
قیمتیں کے ملبوسات کی
قیمتیں 200 روپے سے لے
کر 400 روپے اور زیادہ
تے زیادہ 600 روپے تک
ہیں جو آج کی آمدنی کے لحاظ
سے نہایت "مقتل" ہیں۔

بچوں کے گارمنٹس کے تیار
کنڈگان کی یہ بات اچھی ہے کہ
یہ صرف بچوں کے ملبوسات تیار
کرتے ہیں اور یہی وجہ ہے کہ اس
متعلق قدامت احتیاط کو مد نظر رکھتے ہیں۔
صرف ان کی رنگت اور ترائش فرسٹ پر توجہ دی
جاتی ہے بلکہ ان میں استعمال ہونے والے میٹریل
کا بھی کوٹنی پر نظر بھی دینی جاتی ہے۔ بہر حال ان بچوں کو
خرش ہو جاتا ہے کہ انہیں اب رنگ برنگے جملے آرام دہ اور ہر
سکون کپڑے پہنے نہیں سکتے۔

کپڑے
ہوں یا جوتے

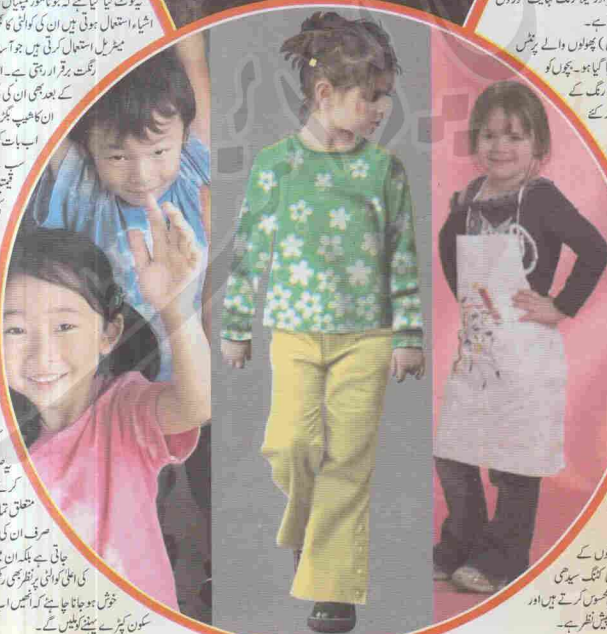
کچھ تو ہو یا کار.....
بچے ہر معاملے
میں "بھڑینا" چاہتے
ہیں۔ والدین ان کے لئے
جو کچھ بھی خریدتے ہیں وہ ان
سے مطمئن نہیں ہوتے ہیں۔ سارے
ان کا مشاہدہ کیا جائے تو اندازہ ہوگا
کہ ان کی ایک اپنی پسند ہے اور اس
پسند کے حوالے سے یہ نہایت مثبت
ہوتے ہیں۔

کپڑوں کی بات ہو تو اس بات کی کوشش کریں
کہ ان کے اورادب میں جدید ٹیشن کے اچھے
اصطلاحات اور صورت کپڑے ہوں۔
بازار میں بچوں کے لئے بے شمار ملبوسات آپ کو نظر
آئیں گے۔ دیکھتے تو دو سال سے لے کر چھ سال کے
بچوں تک کے ملبوسات اسٹور میں موجود ہیں۔ لیکن زیادہ
درجائی میں یہ چھ سال سے بچوں کے ملبوسات کی ہے۔ ان
میں چھینٹ کی شرش، شرش، شرش اور دھیر دھیر شامل
ہیں۔

رنگین کپڑوں کے علاوہ اور بٹ، لال، ہزاروں رنگ رنگ ہونے والے
ہوتے ہیں۔ ان کا ٹرسٹ بھی کیا جاسکتا ہے۔
ہاں بڑی بڑی آئینیں لگ کر (بچوں کی شکل میں) پھولوں والے پرنس
میں میں ٹوڈا بہت مٹا کاری کا کام بھی کیا گیا ہو۔ بچوں کو
اچھے لگتے ہیں۔ سرخ، نیلے اور اورنگ رنگ کے
روپہ (کھیل کے کپڑے) بچوں میں پسند کے
جاتے ہیں۔

اب بچوں کے کپڑے کا کتنے وقت
ٹھاکے نہیں بنائے جاتے بلکہ اس بات
کتنے کے ذریعے ہم لیا
جاتا ہے۔ کپڑوں میں اور اور
جھاگ لگنے والا دور چلا گیا۔
اب بچے وہی کپڑے زیادہ
پسند کرتے ہیں جو اس بات
کلیک کے حامل ہوں اور
آرام دہ ہوں۔ بیرون ملک
کپڑوں کی کلنگ کرتے وقت
یہ بات ذہن میں رکھی جاتی
ہے کہ کپڑے کو کمین کر بیچے خود کو
گھڑائی اور آرام دہ خصوص
کریں۔ گویا سارا زور اب صرف دو
باقوں پر ہے۔ ایک کپڑوں کی جدید
ترائش ترائش اور دوسرے بچوں کے آرام کا
خیال۔

یہ دیکھا جا رہا ہے کہ اکثر والدین اپنے بچوں کے
لئے ایسے ملبوسات خریدتے ہیں جن کی کلنگ سچی
مادی ہو۔ لیکن ان میں بیچے خود کو سگون نہیں کرتے ہیں اور
ملبوسات خریدتے وقت یہ نقطہ والدین کے پیش نظر ہے۔

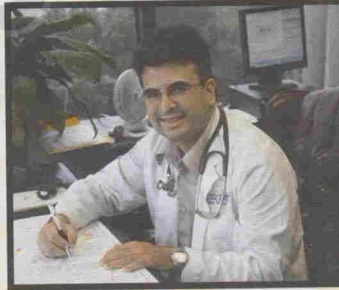


جواب: ہذا فیضانِ انارکھچھڑ کر اس کا جوس ایک چار میں ڈال کر دھوپ میں رکھ دیں۔ جب یہ گاڑھا ہو جائے تو اسے محفوظ کر لیں۔ اس سے فطر تیز ہوتی ہے۔ یہ مجرب نسخہ ہے۔



آپ کے اہلکاروں کو روٹی میں مسموماتی اور صحت و غذائیت کے لحاظ سے یہ کامی کر دیا جاتا ہے۔ جو یقیناً ہر بچے کو اگلے پیلے کی نئی طرح مفید معلومات ملے گی۔ یہ کتاب بچے کی ایک پسندیدہ ویڈیو کی بنیاد پر ہے۔ یہ کتاب بچے کی زندگی میں بہت اہم ہے۔ یہ کتاب بچے کی زندگی میں بہت اہم ہے۔ یہ کتاب بچے کی زندگی میں بہت اہم ہے۔

چکوڑہ.....شاہدہ، ملتان

[illegible]

میت و آؤں کیلئے..... شازیہ فیصل آباد

سوال: بچوں کی دست کے ساتھ آؤں اکثر اُڑتے گتے ہیں جس سے وہ کمزور ہو جاتے ہیں۔ مجھے آسان ماسٹور وہ دیں شکریہ!

جواب: ہنر پانی املی کا گودے کر اسے پانی سے محمول کر اس کا شیرہ نکال لیں اور اس میں کس کر یں کچی پھلی کا مغز اور پرانا گڑ یا صبری، اور پھر بھریں بعض کو کھلائیں۔ دست و آؤں جلد ٹھیک ہو جائیں گے۔

☆☆☆

ست و مسوڑھوں کیلئے..... وزیرین، کراچی

سوال: مجھے اتنے دوسروں کی چمک و سنہریوں کے اچھا سا گھر پیش
 مشہور ہے؟

جواب: جتنی چمک چارو رنگ انجیر لے لیں۔ پھر اسے توڑے یا فرانی چرن
 کرکھ کر جائیں۔ جب یہ براہ کھن جائے تو چھلے سے اتار لیں۔ آپ اس
 کو آٹھ کھسپال کر کرکھ لیں اور جو بھی کھن استعمال کرتی ہیں اس میں کھس کرکے
 اٹھوں اور مڑوں کو کھسائی کریں۔ اس سے سوزوں کی موش اور درد مڑ
 ہو جائے گا اور دانت چکھڑا نظر آئے گی۔ نیز اسے بھی محفوظ رہیں



کنز و نظر رفیعہ علی، بھاو پور

سوال: میرے چھوٹے بھائی کی نظر کافی کمزور ہے۔ اس کے لئے کوئی نسخہ
نامیں؟

کان کا ورگ ضفولا، لا مور

سوال: کان کے درم کو دور کرنے کیلئے آسان نسخہ بتائیں؟
جواب: ایک بیٹھیا نارمع چھلکے کے کوٹ کو تھوڑے سے شہد میں حل کر کے آگ پر پکا کر لیں۔ انار گل جائے تو اسے آگ پر سے اتار لیں۔

حاملہ خواتین کیلئے..... عرفانہ، چکوال

سوال: اس زمانے میں میری بہن کو بہت الٹیاں ہوتی ہیں۔ وہ کمزور بھی کافی ہو جاتی ہے۔ کوئی نسخہ بتا دو؟

جواب: ایسی تمام خواتین اس نسخے کو استعمال کر سکتی ہیں۔ ہمارے پیٹھ پر کارخانہ نکال کر برف سے ٹھنڈا کر کے حاملہ خاتون پر لایا کریں تو سارے الٹیاں نہیں ہوں گی۔

شکر قند..... نور مین، راو لینڈی

وال: سوگرام شکر قدیم بانی جانے والی قدرتی اجزاء بتاویں تاکہ ہم اسے
 دوق سے کھا سکیں ابھی تو جس ایک عام سا پھل لگتا ہے؟
 جواب: شکر قدیم کوئی عام چیز نہیں۔ یہ غذائیت سے بھرپور ہے اور ان
 کوں کیلئے بطور خاص بہترین ہے جن کے دودھ کم اترتا ہو۔ اس کا غذائی
 نفاذ کا حادثہ ہے۔

پر دین	12 گرام	کاروبار تیار	310 گرام
کھجور	3 گرام	نوا	8 گرام
چکنائی	200 گرام	فاسفورس	$\frac{1}{2}$ گرام



بین ہوں گے۔ یقیناً آپ زندگی کے تمام تر تجربات سے لطف اندوز ہوتا پسند کرتے ہیں۔

خبر پڑھنے کا ہنر سیکھ سکتا ہے۔ جس کے بعد کوئی بھی شخصیت اس کیلئے راز نہیں رہے گی۔

ماہر چہرہ شناخت اور باشی نے اپنے تجربے اور مشاہدات کی روشنی میں جو انکشافات کئے ہیں وہ دلچسپ اور عام فہم ہیں ان کو جان کر آپ اپنے ارد گرد موجود لوگوں کے متعلق بہت کچھ جان سکتے ہیں۔

عام طور پر چہرے کو تین حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ پہلا حصہ پیشانی، دوسرا حصہ آنکھ اور ناک کے درمیان جبکہ تیسرا حصہ ناک کی نوک سے لے کر تھوڑی کے نیچے حصے تک۔ اگر دو بالائینوں حصوں میں مطابقت ہو تو دو چہرہ کافی اچھا سمجھا جاتا ہے۔

جس شخص کی ناک لمبی اور نیچے کا حصہ گول ہو تو وہ کاروباری شخصیت کا حامل ہو سکتا ہے جبکہ لمبی ناک اگر نیچے کی طرف جھکی ہو تو ایسا شخص بلند ہونے کو چھو سکتا ہے، مثلاً فرانس کا جازل ڈیکال اس کے علاوہ چھوٹی ناک والا شخص خبیثی یا پادکھانے میں ماہر ہوتا ہے۔ دوسروں سے جلد متاثر ہو جاتا ہے اور جلد بازی بھی کرتا ہے۔

چوڑی ناک والا شخص حساس، سرگرم، پر امید ہوتا ہے اور زندگی کو پر لطف
نمازمیں گزارنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ پتلی ناک کا حاصل شخص نازک
طبع، سلجھی ہوئی شخصیت کے ساتھ ساتھ خود غرضی کی طرف بھی ہلک ہوتا ہے۔

کھڑا وہ پیشانی، انتہائی آتشزدگی کی علامت ہے۔ اگر پیشانی کی چوڑائی
چامے سے پانچ انچ تک اور بناؤٹ جو ہو تو شخص خوشحال اور کامیاب ہوگا
بے شک۔ تنگ پیشانی، اضعاف نفسیہ کا ہوا کرتا ہے۔ عین و الدن کی
خوشحبتیت سے دوچار ہو سکتا ہے۔ اگر کسی کی پیشانی خوبصورت ہونے کے علاوہ کرنی
تو بعض ناخوش اور گھر میں اس کے ساتھ چار ہو سکتا ہے۔ اگر کمال پیشانی
کو ہمیشہ کی نیچی طرف جھکے ہوئے ہوں تو شخص غمناکیت کی طرف
کل ہو سکتا ہے۔ پیشانی پر بالوں کی "M" نام کی شکل ظاہر کرے تو یہ
سوقاسرا مندنامہ یا بدشعور کی علامت ہے۔

چیشائی بہت بڑی اور شب و روز اسی ہوائی دھنسنے سے مریضوں کو ہلکا ہے۔
 چیشائی کی نشاندہی ہے تو اس کا مطلب ہے کہ آپ بہت اچھے منصوبہ ساز ہیں
 اور جتنی بھی کامیابی رکھتے ہیں، لیکن اس بات کا امکان بھی ہے کہ
 قوت فیصلہ کی کاٹھاروں۔
 اگر آپ کی چیشائی کا حصہ نمایاں ہے تو آپ دوسروں پر بھروسہ کرنے
 کے بجائے ان کے مشیر کو تو جتنی دیر کے لیے لوگ بہت اچھے مشیر
 بنے ہیں۔

حضورِ عام پر توہوں کی پیشانی کے وسط میں ستارہ اور عمودی کبیر ہیں ہوتی ہیں جو ناک کے اوپر کی سرے سے شروع ہو کر بھوکھوں کے درمیان سے فرنی گزرتی ہیں۔ اگر بیکلیر گہری ہوں تو یہ فیصلے ہیں اور دروز ہوں تو کی مت ہے یا اور اپنے حرات کے دوسروں کیلئے پریشانی کا سبب بنتا ہے۔

بوں کے درمیان میں تین گہری کبیریں خدی اور اوپر چلیں ہیں کی نشاندہی ہیں۔ تین ہاتھ والے لوگ کبھی ہوتے ہیں۔

کان
کان کی ساخت بھی انسان کی شخصیت کے مختلف حقائق کی نشاندہی کرتی ہے اگر آپ کے کان کا پرنی حصہ صاف اور جیتھا چڑا کنارہ رکھتا ہے تو آپ کی باتوں پر ہر شخص کا دل چل جائے گا اور دوسروں سے کھل جائے گا اور اس کا ایک حصہ بے جھکا اور کم چڑا کنارہ رکھنے والے بائبل کا کنارہ تو ہے اور اعلیٰ ترین درجہ اور انہیں بھی ہے۔ تو کمزور کان والے انتہائی کم مزاج اور جارحانہ مزاج رکھتے ہیں اس لیے اگر آپ کو ایسی باتیں آتی ہیں جو نہیں جانے دیتے۔

برے کان نہ کی کہ حق میں نے زیادہ تم کو بتائی کی علامت ہیں، ایسے لوگ
 کے کانوں کا انچھا ہوا ہے، یہاں سے ان کی خدمت اور نیک و غیرہ میں
 سے مستقبل سنوارنے میں جن لوگوں کے کان کا انچھا حصہ لچھوئی ہو ان کے
 یہ مستقبل کس قسم کے کام مناسب رہتے ہیں ایسے لوگ عام طور پر کان کا تنگ
 حصہ میں ملتے ہیں جبکہ ایسے لوگ جن کے کان کی لچھوئی ہو خوش طبع اور کم
 تر ہوتے ہیں، ایسے لوگ اپنے محبوب کے سامنے زبان کھولنے کی ہمت

7

اگر اندرونی ساخت چوڑی ہو تو وہ شخص بوسیتی سے لگا کر کھٹا ہوگا جبکہ کان
بیرونی ساخت اوپر کی جانب نوک دار ہو تو ایسا شخص خوش مزاج اور سلیجی
کی طبیعت کا مالک ہو سکتا ہے اور اگر کان کا بالائی حصہ آنکھوں کی سطح سے
ہو تو ایسا شخص عقل مند اور ذہین ہو سکتا ہے۔

کہے کہ ہونٹ بھاری ہوں تو ایسا شخص کافی مذہبی اور نورس پسند ہو سکتا ہے
 ایسا شخص کے ہونٹ ہلکے رہتے ہوں اس کی شخصیت مزید اور نرمش پسند
 ہوتی ہے۔ پتے ہونٹوں والے افراد خرق کے معاملے میں کافی متلاطم ہوتے
 ہیں۔ البتہ اگر ہونٹ کا پتلا کھلا کافی نمایاں ہو تو ایسا شخص حاسد اور دینے پرورد
 ہے۔ اس کے علاوہ سامنے والے اوپر کے دو دانتوں کے درمیان
 والا شخص کافی خوش قسمت ہو سکتا ہے۔

کر آپ کے اوپر ہی ہونے کے حصہ میں عمودی گڑھا ہے اس کی گہرائی کی اولاد، انگلیزی اور زندگی سے گہرے لگاؤ کی نشاندہی ہے یہ کہ گہرائی یا کم ہونے کی صورت میں اس بات کی علامت ہے کہ آپ مقدار سے روزنی صلاحیتوں کے استعمال پر یقین رکھتے ہیں۔

باد و جزرے مضبوط قوت ارادی و خفاقی کی سمجھ کا اظہار کرتے ہیں اگر
کے جزرے پھرے پر نمایاں نظر آتے ہیں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ
تخت محنت کے عادی ہیں۔ حوصلہ مندی اور جدوجہد کی صلاحیت رکھتے
کوشش کرنا آپ کی ذات کا حصہ ہے اسی لئے آپ کا مانیہ کی حصول
جدوجہد میں مصروف رہتے ہیں اور اس کے نتیجے میں اپنے

یہی بنی آپ کی خصلت ہے، آپ دوسروں کی رائے کا احترام نہیں کرتے۔

یہی بنی خصوصیات کا صحیح انداز اس وقت ممکن ہو سکتا ہے کہ جب آپ کسی کے بارے میں کی مزاحمت اور مخالفت نہ کریں جسے دیکھ کر اس کا مطالعہ آپ پر مطالعہ، تعلیم، فن و فن کے اداروں، سیاسی ایجنسیوں اور دیگر اداروں کی افواہات، خبریں، فیصلے، فیرونی وی وی پر پیکج کر کے بھیجیں اس کام میں یہ حاصل کرنے کے لئے اور اگر یہ پیکج بھیجیں اس کام میں

آکھیں
آکھیں چہرے کا اہم ترین حصہ ہیں، بندہ ہر نئی چیز پر آکھیں بہت کچھ کہہ
کتی ہیں آکھوں کی بناوٹ اور انداز شخصیت کا بھرپور اثر دیتا ہے۔ مثلاً
اگر اور بیوقوف آکھیں جذباتی ہونے کی علامت ہیں ایسے لوگ دباؤ کی
تحتیر ہر اور چیز سے تر ہو کر ہر اور شے پر آکھتے ہیں۔

[illegible][illegible][illegible]

چہرہ شامی ایک قدیم لقب ہے اور از مودوہم ہے ہر چہ روخی ذات کو کہاں کہتے
ہے۔ چہرے کے ضد وہاں، اثرات شامی یا کہانیں شامی سے ہیں مگر ان کا
مفہوم جاننے کے لئے چہرہ شامی کا ان سے تعلق ہے۔ چاہیے مصنف ادب بھی
اس نے قدیم علم سے بھائی حاصل کر کے وہ حقائق حاصل کئے ہیں جو ہر
فحص کے پیشہ ورانہ خیالات پر ہیں۔

علاج کی ضرورت جانتا ہے۔

خو کر دی ہمارے معاشرے میں عام ہو چکی ہے۔ اسی طرح بعض والدین امریکہ یا کینیڈا کے رشتوں سے متاثر ہو کر بغیر چھان بین کے شادی کر دیتے ہیں لڑکے کے والدین کو بھی ذہب اور تعلیم سے ناواقفیت نے بھی طلاق کی شرح میں اضافہ کیا ہے۔

ہمارا معاشرہ طلاق کو ایک قابل مذمت جرم سمجھتا ہے۔ یہ بڑی
انجمنی بات سمجھے گی کہ عجب بات ہے کہ صرف عورتوں
کی حد تک یہ جرم مردوں کے لئے اسے بالکل جائز سمجھا
جاتا ہے۔ ہمارے معاشرے میں اسے جہاں پر
واقعات پیش آتے ہیں جن میں ایک مرد نے عورت کو بلا
وجہ طلاق دی اور گھر سے بے دخل کر دیا اور پھر
سب کے سامنے بٹھا کر طلاق دی اور اسے
اپنا حق چلایا اور پھر اسے آپ کو ایک
دوسری زندگی کے آغاز کے لئے آزاد
سمجھا اور ایک نئی فوجی دوشیرہ کی تلاش
کے لئے کھڑا ہوا جبکہ وہ عورت جسے اس
قصور طلاق دی گئی وہ معاشرے کی نظر
میں ناقص قرار پاتی ہے۔ چاہے وہ جتنے
کیسز میں تفرقہ جوڑا اور خوبصورت ہو۔ اسے
کوئی خاص توجہ نہیں ملتی کیونکہ ہوتا۔
طلاق کا فیصلہ ہمیشہ کے لئے اس کے سامنے
چلے گا۔ جگہ سے اور وہ باقی زندگی لوگوں کی
نقد سے گزار رہی ہے۔ تفرقہ جوڑا یہ معاشرہ
کیوں ہے؟ ایک بڑے جرم مردوں کے لئے جائز ہے
وہ عورت کے لئے ناجائز کیونکہ یہ تو عورتوں
کو جبکہ دوسری صورت میں اگر کوئی عورت شہر کے نا
مناسب دورے یا پھر کسی ناگزیر وجہ سے تو طلاق کا
مقابلہ کر رہی ہے تو اسے پھر جینے کا کوئی حق نہیں ملتا وہ ساری
زندگی لوگوں کے نظریے میں گزار رہی ہے۔ حالانکہ قرآن میں اللہ تعالیٰ نے
عورت کو طلاق کا حق تفویض کیا ہے تو معاشرے کو طلاق چھیننے کے کس
چھیننے کے لئے اس کے بائز کرنے سے عورت پر۔

قی باقی بچوں میں شرع و تقویٰ کے ہمیں اثر کم ہو گیا۔ اس کے باوجود اگرچہ
 ہر بچہ کو اس سے شادی سے قبل ہی اور اس کے والدین کی جانب سے عمل
 کی تلقین کی جاتی ہے۔ لیکن اب بڑی بڑی کالونیوں میں والدین اسے
 بجائے اچھے گھر میں تعلیم کے رشتہ دار بن جاتے ہیں۔ کیونکہ جو بچے اس کی
 ساتھ ساتھ شادی کی زندگی میں بچہ بن جاتے ہیں۔ کیونکہ والدین
 شریعت سے باخبر یا پتہ چلنے والے نہیں ہیں۔ یہی مشکل ہو جاتا ہے۔ یہ ضروری
 کہ اسلامیات تبلیغ میں بچہ اور اچھے، خیر فقیہ اور دینی اچھے والدین
 کی بنیاد رکھی جائے۔ ان کی انور و خوشی کے باعث وہ شادی تک جا
 سکتے ہیں۔ اس کے فیصلوں میں عموماً مداخلت کر کے ان کی کوشش کی جاتی

وہ والدین کے ساتھ ساتھ لڑکے کے گھر والوں کا رویہ اس اور بہو بھتیجی کی صورت اعتبار کر کے بھتیجی کی بہن بن جاتا ہے۔ طلاق اور طلاق ہو جاتی ہے شرح اور ان کے اسباب کا جائزہ لے کر جو تصور حاصل ہو رہا ہے وہ یہی ہے کہ عورت کا بہو بن جانا عورت کے درمیان کے مقاصد کے حصول کی پرورش اور خاندانی نظام چلانے کا معاونہ ہونے اور بہو کو مختلف گروں کے مختلف جدول میں پرورش پائے ہوئے ہے۔

ماحول، عروج اور شخصیت کے مطابق افراد اور ازدواجی بننے ہوئے ہیں تو ہمیں ایک دوسرے سے علیحدگی پیدا کرنے کے لئے دوسرے کی کمزوریوں اور خامیوں کو برداشت کرتے ہوئے زندگی گزارنا چاہیے۔

اس کی بحیثیت میاں بیوی کا ہوں کہیں کہیں پرکارتا ہے۔ لیکن اس کام کو ہوائی کی صورت میں اختیار فائز سامنے آئے۔ لکھنے میں جس سے صرف ہوائی اختیار رہتا ہے۔ یہاں سے کہ اس کے لئے اثرات ایک ایک معاشرتی مسائل کی صورت میں ظاہر ہوتے ہیں۔

شادی کی ناکامی اور طلاق کو ہمارے معاشرے میں بے حد برا سمجھا جاتا ہے۔ ایک وقت تھا کہ ہمارے معاشرے میں شادیاں کالیاب ہوتی تھیں۔ شاذ و نادر ہی کسی طلاق کے بارے میں سنتے تھے۔ شادی سے قبل والدین بچی کو نصیحتیں کرتے



اسی کو قصور وار

کسی نہ کسی اور پیش کے ایک جماعت کو طلاق دے کر دوسری شادی کر رہا ہوتا ہے۔ طلاق کا ایک سبب عورت کا باجھنے پر بھی ہے عورت کے حصے میں تمام عمر ماحیاں ہیں۔ اور صرف اس لیے تو ادا دے کہ سبب ماحیاں ہیں۔ یہی ہے۔ ایسے موقع پر دیگر شادی اور اور احباب بھی کر دیا کرتا ہے دیتے ہیں۔ یہی گناہ کر تیلیاں ہوتے ہیں عورت میں اور بھی ادا دے دیتے ہیں کہ عورت میں عورت کو مورد زانیہ کیا جاتا ہے اور اسے طلاق دے کر دوسری شادی کر دیتے ہیں۔ عورت کو سبب قرار دیا جاتا ہے۔

[illegible]

چھوڑی تھی۔ میاں بیوی ایک دوسرے کا خیال رکھتے تھے۔
دونوں کو ایک دوسرے سے شکایت ہوتی ہوں گی لڑائی جھگڑا بھی یقیناً ہوتا ہو
گا۔ کیونکہ یہ تو فطری بات ہے محبت میں بھی لڑائیاں ہوتی ہیں، لیکن طلاق اور
علیحدگی کی نوبت کم آتی تھی۔

اسے سلاوا اور ایک ہی خاندان میں شادیوں کا رواج تھا۔ جس سے آگاہی کے لیے یہاں سے ایک راجہ بھی لائیں اور ایک توہم کر کے شادی کر دی جاتی تھی۔ اب اس کے بعد لوگوں کو پتہ چلا کہ ان کے لیے یہ کج رسم ہے۔ جس کے باعث یہ رواج خالق ہو گیا۔ کیونکہ ہمارے معاشرے میں صحت کی شادیوں کا رواج بھی بہت مستحکم ہے۔ شادیوں کا ایک دور ہے کہ سزا و انصاف کے لیے بغیر جہیز یا فیصلوں کے نتیجے میں بھی جاری ہے۔ شادی کے عادی جب بھی زندگی کے واسطے اور اپنے دوستوں کی زندگی کے واسطے کہ رواج پر عمل کرتے ہیں۔ اس دور میں یہ سچے چھپنے والے اور مجرب ترین خلاق تھے کہ جانی ہے۔

طلاق کا ایک اور خاصہ خوبیاں ہیں کہ شادیوں کو خیر و شر اور بد و نیک خوں سے بے غامض و حاضر و غائب ہوتی ہے کہ گھر والے اور خاں کے اہتمام میں کوئی بڑی بڑی ہفتی نہیں۔ چھوٹی کی دیکھ بھال میں طرح سے نہیں کرتیں۔ دن بھر کا کھانا خوب اور سب سے زیادہ چاہتا ہے۔ جو کسی گھر کو شادی کے مستحق قرار دے۔ اور اس کی خدمت میں صرف وہی کھانا لگاتے کہ اسے

ایسی بڑی خود بخود بھی ہوتی ہے کہ دوسرے دہریہ اور چڑے میں کا مظاہرہ کرتی ہے۔ جس سے کوئی گھر کو خدشہ آتا ہے اور وہ عقدہ نہیں ہوتی کہ طلاق

مجلس اوقات اولاد نہ کی خواہش عورت کا گھر بہاد کر دیتی ہے۔ ہمارے معاشرے میں مرد کو حاکمیت کی نشانی سمجھا جاتا ہے۔ بیٹا پیدا ہو جائے تو کورت کے نصیب جاگ جاتے ہیں اور اگر بیٹی پیدا ہو جائے تو اس کی بد بختی کا آغاز ہو جاتا ہے۔ لگا تار بیٹیاں پیدا ہونے کی صورت میں صرف

آپ کے ستارے کیا کہتے ہیں



سید محمد علی قادری

آپ کیلئے کون سا سال سب سے زیادہ بہتر رہے گا؟ بہت دولت اور مدد حاصلات میں آپ کا مالی بے سنگی؟
معروف ہر گفتاریت روحانی، اسکالریک سید محمد علی قادری سے رہنمائی حاصل کریں۔
اسکالریک قادری صاحب آپ کے بنیادی مسائل کا حل تلاش کرتے ہیں آپ کی بات اور اس بات سے متاثر نہیں کرتے۔

☆ قادری صاحب! میں نے اپنے بھائی کی بیماری کے لئے لوح شفاء اور مبارک گنگ لیا تھا۔ اب شاء اللہ بھائی بالکل صحت یاب ہو گئے ہیں اب میرے لئے کیا حکم ہے؟ (عمر بن زکریا) (مکرات)

☆ بھائی! آپ کی صحت یابی مبارک ہو۔ لوح کو فوراً ختم کر دیں اور دو نفس شکرانے کے ضرور ادا کریں اور جب مقدور صدقہ دے دیں وظیفہ 21 دن تک جاری رکھیں۔

☆ قادری صاحب! میرے اندر اعصابی کمزوری تھی۔ آپ سے علاج کرایا آپ نے مجھے لوح جاری کر دیا اور سیدھے چرپے کے لیے دیا اب اللہ کا شکر ہے میں بہت بہتر ہوں لوح کا کیا کرنا ہے؟ (رقت خان۔ پشاور)

☆ اللہ آپ کو ہر بیماری سے دور رکھے (آمین) لوح کو ختم کر دیں اور وظیفہ ابھی 31 دن اور پڑھیں، ختم ہوجانے کو فون کر کے مزید ہدایت لیں۔ نماز کی پابندی رکھیں۔

☆ قادری صاحب! میں ہر وقت غصے میں رہتا تھا جس کی وجہ سے میرا بلغم بڑھ رہا تھا آپ سے فون پر رابطہ ہو آپ نے ”لوح شفاء“ اور مبارک چترناٹ لیا اور پانی میں غسل دے لے لے لے دیا اللہ کا کرم ہے میں اب مکمل صحت یاب ہوں۔ اب نفس کا کیا کروں؟ (معتف خورشید۔ کراچی)

☆ بیٹا! لوح کو ختم فرمائی جتنے پانی میں بہا دیں گا کاندھ لافس پانی میں رکھا رہے دیں ضرورت کے وقت پانی بیکار نماز کی پابندی رکھیں۔

☆ قادری صاحب! میرا کاروبار دوبہ ہو گیا تھا مجھ پر کسی نے بندش کرا دی تھی اس سلسلے میں آپ سے نفس خیر خواہ اور مبارک چترناٹ لیا اللہ کا شکر ہے کاروبار دوبہ ہوا تھا رہا ہے۔ اب میرے لئے کیا حکم ہے؟ (غائب خان۔ چمن کوئٹہ)

☆ خدا کا شکر ادا کرے رہیں نماز کی پابندی کریں۔ وظیفہ 21 دن مع شام کی تسبیح پڑھا کریں۔

☆ قادری صاحب! اسلام آباد میں میری شادی ونے سے کی تھی میری نند میری بھانجی بھی تھی کسی وجہ سے میرے بھائی اور ان میں تھیں تھیں تھیں بھائی اسے طلاق دینا چاہتے تھے میں بہت پریشان تھی کہ ایسا ہو گیا تو میری زندگی بھی خراب ہوجانے کی اسی پریشانی کے عالم میں آپ سے فون پر بات ہوئی تو آپ نے بتایا کہ بھائی پر شخص اثرات ہیں اور ایک بھائی چائری کا گھس اور دم کا پھر صحت یاب ہو گئے ہیں

☆ بھائی! اللہ کا شکر ادا کریں لوح کو ختم کر دیں اور سیدھے چرپے کے لئے دو نفس شکرانے کے ضرور ادا کریں اور جب مقدور صدقہ دے دیں وظیفہ 21 دن تک جاری رکھیں۔

☆ قادری صاحب! میری شادی ونے سے کی تھی میری نند میری بھانجی بھی تھی کسی وجہ سے میرے بھائی اور ان میں تھیں تھیں تھیں بھائی اسے طلاق دینا چاہتے تھے میں بہت پریشان تھی کہ ایسا ہو گیا تو میری زندگی بھی خراب ہوجانے کی اسی پریشانی کے عالم میں آپ سے فون پر بات ہوئی تو آپ نے بتایا کہ بھائی پر شخص اثرات ہیں اور ایک بھائی چائری کا گھس اور دم کا پھر صحت یاب ہو گئے ہیں

☆ بھائی! اللہ کا شکر ادا کریں لوح کو ختم کر دیں اور سیدھے چرپے کے لئے دو نفس شکرانے کے ضرور ادا کریں اور جب مقدور صدقہ دے دیں وظیفہ 21 دن تک جاری رکھیں۔

☆ قادری صاحب! میری شادی ونے سے کی تھی میری نند میری بھانجی بھی تھی کسی وجہ سے میرے بھائی اور ان میں تھیں تھیں تھیں بھائی اسے طلاق دینا چاہتے تھے میں بہت پریشان تھی کہ ایسا ہو گیا تو میری زندگی بھی خراب ہوجانے کی اسی پریشانی کے عالم میں آپ سے فون پر بات ہوئی تو آپ نے بتایا کہ بھائی پر شخص اثرات ہیں اور ایک بھائی چائری کا گھس اور دم کا پھر صحت یاب ہو گئے ہیں

☆ اگلے سال جو تک ان امکان ہے۔
☆ میرے اولاد کا تک ہوگی؟ (غافلہ زہرہ۔ لاڑکانہ)
☆ اگلے سال تبرک ان امکان ہے۔

☆ میری شادی کب ہوگی؟ میری اولاد کیلئے سے دقتی ہے کیا میری اس سے شادی ہو سکتی ہے؟ (عام شہیر۔ مگرات)

☆ آپ کی شادی حادثاتی طور سے ہو سکتی ہے شادی کے بارے میں تہذیب کا شکار ہیں جس لڑکی سے آپ کی دقتی ہے کوشش کریں اس سے شادی ہوجائے آپ کی شادی کا عیاب ہو سکتی ہے۔

☆ مولانا صاحب! میری تین بیٹیاں اور دو بیٹے ہیں عمر کی اس حد پر پہنچ کر میرے شوہر نے دوسری شادی کر لی لڑکی ان کے ساتھ آفس میں کام کرتی ہے مجھے تو ایسا محسوس ہوا جیسے اس نے کوئی عمل کروایا

☆ آپ سے رابطہ کیا تو آپ نے بتایا کہ شوہر پر غلطی ہوا ہے اور لوح قدیم اور مبارک گنگ عیادت کیا لوح اور وظیفہ کی برکت سے میرے شوہر مجھ سے پہلے کی طرح ہو گئے ہیں اللہ آپ کو جوڑنے خبر دے

☆ میری شادی کب ہوگی؟ (مکمل راجت۔ حیدرآباد)
☆ حضرت صاحب! میری شادی کب ہوگی؟ ابھی میں ہو گیا

☆ خیر میں؟ زندگی کسی گزرنے کی؟ میں آگے پڑھنا چاہتی ہوں کامیاب ہو سوں گی یا نہیں؟ (فونیہ سیم لید)

☆ بیٹی شادی کا امکان اگلے سال ضروری نظر آ رہا ہے ابھی میں زیادہ امکان ہے زندگی بہتر گزرنے کا امکان ہے تعلیم میں کامیابی ہو سکتی ہے مگر بہت محنت کی ضرورت ہے۔

☆ آپ ایک لڑکے ”ع“ کو پسند کرتی ہوں؟ دوپہی مجھے پسند کرتا ہے کیا ہماری شادی ہوجانے کی اگر ہو جائے گی تو کب ہو سکتی ہے؟ (عائزہ بی۔ کراچی)

☆ آپ کی شادی کا امکان اگلے دو تین سال میں ہے مطلوبہ جگہ کی ہو سکتی ہے۔

☆ میں ایف اے کی طالب علم ہوں کیا امتحان میں اچھے نمبروں سے کامیاب ہوجاؤں گی؟ (افسان انجم فیصل آباد)

☆ خود اعتمادی سے کام لیں مستقبل میں بھی تعلیمی سلسلے میں نمایاں کامیابی کا امکان ہے۔

☆ دو تین سالوں کے گھر دوسری اولاد کا امکان کب تک ہے؟ (قاسم کھارادر کراچی)

☆ میری شادی کب ہوگی؟ ابھی میں ہو گیا یا خیر میں؟ کیا میری شادی ”س“ سے ہو سکتی ہے؟ (شازیہ فاطمہ۔ ملیر)

☆ آپ کی شادی کا امکان دو سال بعد مارچ میں خیر میں ہے مطلوبہ جگہ امید ہے۔

☆ قرعہ اندازی میں انعام نکلے گا یا نہیں؟ میرے حالات کب ٹھیک ہوں گے میرا کاروبار تھما جو ختم ہو گیا ہے میرے لیے کوئی تک

☆ تائیں؟ (میر الدین۔ لاہور)

☆ میری شادی کب ہوگی؟ ابھی میں ہو گیا یا خیر میں؟ کیا میری شادی ”س“ سے ہو سکتی ہے؟ (شازیہ فاطمہ۔ ملیر)

☆ آپ کی شادی کا امکان دو سال بعد مارچ میں خیر میں ہے مطلوبہ جگہ امید ہے۔

☆ قرعہ اندازی میں انعام نکلے گا یا نہیں؟ میرے حالات کب ٹھیک ہوں گے میرا کاروبار تھما جو ختم ہو گیا ہے میرے لیے کوئی تک

☆ تائیں؟ (میر الدین۔ لاہور)

☆ میری شادی کب ہوگی؟ ابھی میں ہو گیا یا خیر میں؟ کیا میری شادی ”س“ سے ہو سکتی ہے؟ (شازیہ فاطمہ۔ ملیر)

☆ آپ کی شادی کا امکان دو سال بعد مارچ میں خیر میں ہے مطلوبہ جگہ امید ہے۔

☆ قرعہ اندازی میں انعام نکلے گا یا نہیں؟ میرے حالات کب ٹھیک ہوں گے میرا کاروبار تھما جو ختم ہو گیا ہے میرے لیے کوئی تک

☆ تائیں؟ (میر الدین۔ لاہور)

☆ میری شادی کب ہوگی؟ ابھی میں ہو گیا یا خیر میں؟ کیا میری شادی ”س“ سے ہو سکتی ہے؟ (شازیہ فاطمہ۔ ملیر)

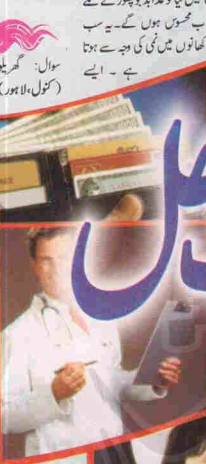
نوٹ: خطوط سے رابطہ: سید محمد علی قادری 911-A، بیکر 11-B، نارتھ کراچی نزدیکی ٹی ٹی انٹرنیشنل کراچی۔ فون پور رابطہ: 0333-2254335 021-36085397..... email address: mashaaleraah@gmail.com.....mashaaleraah@gmail.com



میں سے لگتے ہیں۔ ان کو صاف کرنے کے لئے فوڈجھبٹ (کوئی سا) اور میٹھا سوڈا برابر مقدار میں مکس کر کے جیٹ جابلے پھر فریج کے پیلے حصوں پر اس جیٹ کو گر کر صاف کر لیں۔ تمام دھبے اتر جائیں گے اور فریج چمکنے لگے۔

☆☆☆

☆ گلابی کے فریجیج ☆
سوال: گلابی گلابی کے فریجیج کو صاف اور نیا بنانے کیسے دیا جائے؟
(کونسلر لائبر)



یہ ہے درست حل



جواب: جب آپ بھی گلابی کا سامان بوائیں جیسے فریج، بیلر، ٹیبل، کمریاں وغیرہ تو ان کو احتیاط میں لانے سے پہلے ان پر زرخن کے تیل کا بھی طرح سے لگا کر پتھر گھٹوں کے لئے چھوڑ دیں تاکہ تیل گلابی میں جذب ہو جائے اور اس طرح فریج کی گلابی، چپ بڑا یا دم بڑا دھبے سے محفوظ رہیں گے اور فریج پر ہمیشہ چمکنے لگے گا۔ اگر فریج پر پاش بھی کر دی گئی ہو تو اس پر پتھر سے تنک ٹوکوں کا تیل لگاتے ہیں اور جب فریج کی گلابی بھی طرح میں جذب کر کے خشک ہو جائے تو اسے مل کے نرم پیرے سے (اچھی طرح زکو کر) صاف کریں۔ اس سے فریج پر بھی ٹھرائے گا اور اس کی چمک بھی قائم رہے گی۔

☆☆☆

☆ بننے والا کچا کھانہ فریج ☆
سوال: رینگ رینگ کے کھانے کو بچے صاف کرنا کتنا مشکل ہے بڑے کچے کھانے کی صفائی کے بارے میں میں کیا ہیں؟ (مجمہ ہمار)

جواب: سب سے پہلے کچے کھانے کو بھیج پانی میں کرنا مگر صاف کر لیں۔ اچانک دھو جائے گا اور اس کو جوار فریج پر رکھیں، دھوب اور اسے کھانا بنانے کے لئے دھو کر تو ایک حصہ اس پر تیل میں دھو کر تیل مالا کر پیرے سے خوب گزریں۔ فریج پر پائلنگ ہو جائے گا جس کا تیل کچا کھانے کے فریج کے معلق رہے تو اسے ہمیشہ پراکھیاں ادا کرنا ہو پانی میں جھوکر صاف کریں پھر پیرے سے زکو کر چمکنے لگے۔

☆☆☆

☆ روٹی گلابی کی پائش ☆
سوال: روٹی گلابی کے فریج کو کس طرح درست کرنا چاہئے؟۔ آسان راستہ بتائیے؟ (ناصرہ حیدر راور)

جواب: روٹی گلابی اور اس کی پائش کی حفاظت کے لئے گلابی کی آغوش آبی کے تیل سے صاف کریں۔ پائل پائش کو کرا کر اس میں سرخہ چمک دیا کرتا ہے۔ اگر گلابی کے تیل یا موم سے گزریں تو روٹی فریج میں تیز چمک ہیونے لگتی ہے۔

☆☆☆

اس کی کیا وجہ ہے؟ (مسعود کراچی)
جواب: اگر کھانوں کو پلاسٹک کی تیلی میں اچھی طرح پک نہ کیا جائے تو ان کی ختم ہو جاتی ہے اور نفا کے تیلوں میں پانی جم کر برف بن جاتا ہے جس سے نفاذیت ٹھوڑی رہتی ہے۔ غذا کو ہمیشہ دلی پاکت میں پک کریں اور اس سے ہوا بائیں نکال دیں۔ اگر ایسا نہیں کیا تو غذا بد بو پھونٹنے لگے گی اور اسے خراب محسوس ہوں گے۔ یہ سب کھانوں میں مٹی کی وجہ سے ہوتا ہے۔



جواب: ہمزہ اور ورتت لپاسی سے محسوس ہوتے ہیں۔ جہاں تک کلب یا دیگر کھانے اشیا کو فریج میں رکھنے کا سوال ہے تو آئینہ فوڈ کی چمک میں رکھیں۔ اس سے ان اشیا کی برف اور رقیق ہے۔ آنگٹ کلب کو پلاسٹک باس میں ڈال کر رکھیں تاکہ اس کی برف اور رقیق سے آنگٹ خراب نہ ہو۔

☆☆☆

☆ پیل اور پزیرائی ☆
سوال: فریج پر پیلوں، بھس، بڑا کی بدبو کیسے دور کی جاسکتی ہے؟ (شاہد عثمان)

جواب: ایسی صورت حال درپیش ہو تو فریج کے سب سے نیچے خانے میں کھانے کا سوڈا آٹھویں سی مقدار میں پھیلا دیں۔ دوسری فوڈ اور بدبو اپنے اندر جذب کر لے گا اس کے علاوہ اگر کسی کھانے کا بھل وغیرہ کی بدبو فریج میں رکھے پانی میں جس جگہ تو اسے پانی اور دیگر اشیا سے نکالنے کے لئے گلابی کا بغیر جلا کھل فریج اور فریج میں رکھ دیں۔ کسی چیز میں بھس نہ رہے گی۔

☆☆☆

☆ پیلے پیلے ☆
سوال: فریج میں پیلے پیلے داغ آتارے گا آسان طریقہ بتائیے؟ (عالمہ دہلوی)

جواب: فریج کے پیلے دھبے پھوڑ پین کی نشانی سمجھے جائیں اور کدے

سے نالی کی آمد کے ساتھ خوجاں گھر کھانے سوار میں جے کر بھٹی کا مظاہرہ کرتی ہیں۔ اس واقعہ فریج کے مسئلے میں دلچسپ سوالات کے لئے ہیں۔ اس کی وجہ سے صاف کھانے کو فریج کو بے اثر کر دیتے ہیں۔



☆ خراب اشیا ☆

سوال: اشیا فریج میں رکھنے کے باوجود خراب کیوں ہو جاتی ہیں۔ کیا ان کو فریج میں کسی خاص جگہ سے رکھنا چاہئے؟ (مسعود کراچی)
جواب: جی ہاں فریج میں کھانا بغیر ایک خاص انداز میں رکھا جاتا ہے ورنہ خراب ہو جاتا ہے۔ مثال کے طور پر تمام تازہ کھانوں کو پیلے آٹے پانی میں چند سیکنڈ کے لئے ڈال دیں۔ پیلے کھانوں کو پلاسٹک کے شاپر میں پیک کریں پھر فریج میں رکھیں۔ بعد میں ان اشیا کو استعمال سے پہلے چھلکا لیں۔ پزیرائی فریج میں رکھنے سے پہلے جلا چمک کریں (آٹے کو بونے پانی میں اشیا کو ڈوبے رکھنے کو چاہئے کہیں آٹے پزیرائی چمک کے لئے جلا چمک کی پانی جی سی اس وجہ سے ان کی رنگت، مہک اور نفاذیت دیکھ کر قائم رہتی ہے۔ پزیرائی کو پلاسٹک کے نفاذیہ رینگنے پانی میں ڈال دیں۔ تیزی سے صاف کرنے کے لئے پزیرائی کو پلاسٹک کیوں ڈالیں۔ ہر پزیرائی الگ وقت ہوتا ہے۔ جلا چمک کے اس پائخت کو تین میں رکھیں۔

☆☆☆

☆ گوشت ☆
سوال: گوشت کو فریج میں رکھنے کے باوجود اس میں سے بڑے بڑے لٹکی ہاں۔ کیا وجہ ہے؟ (جیدہ ہمار)

جواب: گوشت کا پلو یا کپاس اس کو فریج نہ کرے وقت حفظان صحت کے اصولوں پر عمل کرنا بہت ضروری ہے۔ ورنہ اس کی نفاذیت کی بدولت جراثیم بہت تیزی سے پیدا ہونے لگتے ہیں۔ اپنے ہاتھ چمک کی تھیلیاں، برتن وغیرہ اور صاف رکھیں۔ بچے کو گوشت کو فریج پر رکھنا چاہیے۔ خشک اثرات سے بچانے کی خاطر گوشت کو اپنے بچے میں پیک کریں جس میں سورج بھی ہو۔ گوشت کو فریج میں رکھنے سے پہلے اس کی کچناری باغ صاف کریں۔ گوشت کی بدبو پانی پر نی اور تیل کی بدولت ہوتی ہے۔ اس سولہ ہوا ہوتا ہے کہ گوشت کو گھسنے کے لئے فریج کی جاسکتا ہے تو اس کے صاف کرنا پھر ہوتا ہے۔ پیلے گوشت کو پندرہ دن سے زیادہ فریج نہ رکھنا مناسب نہیں۔

☆☆☆

☆ فریج کو کھانوں میں بدبو ☆
سوال: اس زمانے میں کھانوں کو فریج کی بدولت میں فریج کے نفاذ مسئلہ درپیش ہوتا ہے۔ اس لئے آپ سے سوال کر رہی ہوں۔ بعض اوقات چند دنوں پہلے فریج کے لئے کھانے بھی بدبو پھونٹتے ہیں۔

☆☆☆



ماٹیس چھلی آہستہ سے دائیں اور 3 منٹ تک بغیر ڈھانچے پکائیں پھر پھل
کے ٹکڑے پلٹ دیں 3 منٹ کے بعد باقی دائیں اور بغیر ڈھانچے پکائیں
یہاں تک کہ چھلی مکمل طور پر تیار ہو جائے۔

ارسال کردہ: امیر فرحان کسرائچی

☆☆☆

ماٹیس چھلی

اجزاء:

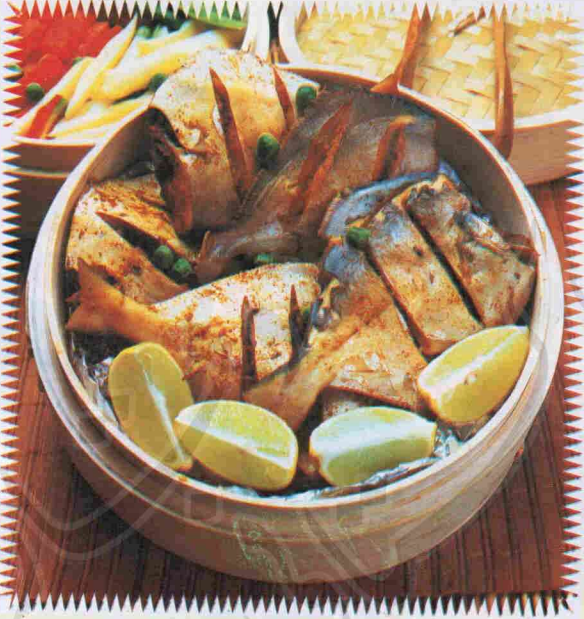
سفید چھلی کے قلعہ بڑا کلو
لیوں کا سر بڑا لیوں کا
چھوٹی پیاز 1 عدد، چھل کر مٹی کوٹی ہوئی
لہسن 3-2 جوے
اداک 1 آبی گیوب
تازہ ہری مرچیں 1-2 عدد
دھنیا کے پتے 3 کھانے کے چمچ
تیل 1 کپ حسب ضرورت
چھلی کے پتے: 3
3 آدھ کھانے کے چمچ
اندر 1 عدد، پھینٹا ہوا
لال مرچ پاؤڈر بڑا چمچ کے چمچ
نمک حسب ذائقہ

ترکیب:

بڑا لیو لیکر کسی انڈر ڈز میں لیوں کا سر، پاز، لہسن، اداک، ہری مرچیں، دھنیا
کے پتے اور ایک کھانے کے چمچ نمک ملائیں یہاں تک کہ وہ کھانے ہو جائیں۔ چھلی نرم
رہتا ہے تو صوبیں اور دھنیا کا پتہ پھر معمولی ٹنگ کر لیں اگر پتے نرم نہیں رہیں مٹی کوٹی
چھلی استعمال کریں تو اسے اسی طرح چھلا لیں اور پھر تازہ چھلی کی طرح ٹنگ
کر لیں۔ چھلی 1x2 آدھ کلو گڑھ میں پکائیں۔ ہری چھلی کے ٹکڑے کے بعد وہیں
طرف لیکر تازہ کڑا کھانا پتہ ملا کر لیں کینیز کو ڈھانچ دیں اور باغیچہ چمک
پرو دھنیا کے پتے چھلی میں فراخ میں رات بھر بھرت ہوئے کیلئے چھوڑ دیں۔ آٹے
میں نمک اور کھٹی ہری مرچ ملائیں۔ اسے چھلی کے ہر ٹکڑے پر ملا کر ملائیں۔ پھر
پھینٹے ہوئے غلطے میں بھجیں۔ اور مٹی آبی پھینٹائی کریں یہاں تک کہ دونوں
طرف رنگ بھرا ہو جائے پھر جانب 30-2 منٹ۔ پھر باجیہ بھیج کر ٹنگ کریں
گاڑا لیکر کھائیں۔

ارسال کردہ: یحییٰ نسیم کرائچی

☆☆☆



تیل 5 کھانے کے چمچ حسب ضرورت

اداک 2 چائے کے چمچ
لہسن 2 چائے کے چمچ، مٹی کوٹی
بھتی بڑا چائے کا چمچ
ہری مرچ 1 کپ، ایک کٹی ہوئی
دار چینی کا کھڑا 2 چمچ کا
بڑا لال مرچ اور بڑا چائے کا چمچ
بڑا لال مرچ 5 عدد
لوگ 3 عدد
پیاز 2 عدد، بھاریک مٹی کوٹی
دہی 1 کپ، پھینٹا ہوا
3/4 چائے کا چمچ
لہنا بڑے دھکے ہوئے
مٹی کا پھینٹا بھریج 3 کھانے کے چمچ مٹی کوٹی ہوئی۔
نمک حسب ذائقہ
تیل حسب ضرورت

ترکیب:

بڑا چھلی اچھی طرح دھوئیں لیوں کے سر میں ایک چائے کا چمچ نمک
ملائیں اور چھلی پر پٹیں آدھے کیلئے کھڑا دیں اور پھر دھوئیں۔ ہلدی، مالٹی،
دھنیا، لال مرچ اور نمک، اداک، لہسن اور ادھاک پانی ملائیں تاکہ مصالحہ
آہستہ آہستہ ہو سکے۔ بڑے چپن میں تیل کو گرم کریں اور چھٹی مٹی کوٹی ہری
مرچ، دار چینی اور لال مرچ 30 کلینڈر کے بعد لوگ اور 10 کلینڈر کے
بعد ڈھانچیں پھر بھجیں یہاں تک کہ رنگ بھرا ہو جائے۔ مصالحہ
آہستہ آہستہ گرم آگ پر پکائیں یہاں تک کہ کڑا یا دھوئیں ٹنگ ہو جائے
پھر 2 منٹ چھلی بھجیں تاکہ چھلی برابر چلائے رہیں۔ پھر 2 کپ پانی
دائیں چھلی آہستہ آہستہ پکائیں یہاں تک کہ پیاز نرم ہو جائے
پھر دھنیا کے پتے چھلی میں ملائیں۔ مٹی، لہنا اور ایک کپ پانی جڑا کھانہ
کھانہ چھلی کے ٹکڑے کے دائیں اور پکائیں یہاں تک کہ وہ تیار ہو جائیں چھلی
کرتے وقت دھنیا کے تازہ پتے بھجیں۔

ارسال کردہ: سید عقیف سلطان

☆☆☆

ماٹیس چھلی

اجزاء:

چھلی کے ٹکڑے 1 پاؤ
لیوں کا سر 2 کھانے کے چمچ
ہلدی کا تازہ چائے کا چمچ
دائی 2 چائے کا چمچ
دھنیا 3/4 چائے کا چمچ
لال مرچ 1 چائے کا چمچ





اسکرب

چہرے کو نیا نکھار بخشتے

جی کا کا 2: 2 بڑے بیج

کھل کریم (کوئی سی): 2 بڑے بیج

ترکیب:

ہوئے 2 بڑے بیج اور 2 بڑے بیج کو کھل کریم (کوئی سی) میں پیس کر لیں اور اسے چہرے پر لگائیں۔
پھر 2 بڑے بیج کو کھل کریم (کوئی سی) میں پیس کر لیں اور اسے چہرے پر لگائیں۔
پھر 2 بڑے بیج کو کھل کریم (کوئی سی) میں پیس کر لیں اور اسے چہرے پر لگائیں۔

جو لالہ فیس اسکرب

جو کا پاؤڈر: 1 چمچ

لیون کاوس: 2 چمچ

دودھ: 1 چمچ

ترکیب:

ہوئے 2 بڑے بیج اور 2 بڑے بیج کو کھل کریم (کوئی سی) میں پیس کر لیں اور اسے چہرے پر لگائیں۔
پھر 2 بڑے بیج کو کھل کریم (کوئی سی) میں پیس کر لیں اور اسے چہرے پر لگائیں۔
پھر 2 بڑے بیج کو کھل کریم (کوئی سی) میں پیس کر لیں اور اسے چہرے پر لگائیں۔

چینی عسل کے فیس اسکرب

غیر آبلہ پاؤڈر (Yeast Powder): 1 چمچ

دھ: 1 1/2 چمچ

لیون کاوس: 1 چمچ

چمچ: 1 چمچ

زیتون یا دام کا تیل: 1 چمچ

ترکیب:

ہوئے 2 بڑے بیج اور 2 بڑے بیج کو کھل کریم (کوئی سی) میں پیس کر لیں اور اسے چہرے پر لگائیں۔
پھر 2 بڑے بیج کو کھل کریم (کوئی سی) میں پیس کر لیں اور اسے چہرے پر لگائیں۔
پھر 2 بڑے بیج کو کھل کریم (کوئی سی) میں پیس کر لیں اور اسے چہرے پر لگائیں۔

ہوئے 2 بڑے بیج اور 2 بڑے بیج کو کھل کریم (کوئی سی) میں پیس کر لیں اور اسے چہرے پر لگائیں۔
پھر 2 بڑے بیج کو کھل کریم (کوئی سی) میں پیس کر لیں اور اسے چہرے پر لگائیں۔
پھر 2 بڑے بیج کو کھل کریم (کوئی سی) میں پیس کر لیں اور اسے چہرے پر لگائیں۔

موگ چلی کا اسکرب

ہوئے 2 بڑے بیج اور 2 بڑے بیج کو کھل کریم (کوئی سی) میں پیس کر لیں اور اسے چہرے پر لگائیں۔
پھر 2 بڑے بیج کو کھل کریم (کوئی سی) میں پیس کر لیں اور اسے چہرے پر لگائیں۔
پھر 2 بڑے بیج کو کھل کریم (کوئی سی) میں پیس کر لیں اور اسے چہرے پر لگائیں۔

عقتر و لالہ فیس اسکرب

عقتر و لالہ فیس اسکرب کا تیل: 1 چمچ

ہوئے 2 بڑے بیج اور 2 بڑے بیج کو کھل کریم (کوئی سی) میں پیس کر لیں اور اسے چہرے پر لگائیں۔
پھر 2 بڑے بیج کو کھل کریم (کوئی سی) میں پیس کر لیں اور اسے چہرے پر لگائیں۔
پھر 2 بڑے بیج کو کھل کریم (کوئی سی) میں پیس کر لیں اور اسے چہرے پر لگائیں۔

بادا اور جھوٹی کا اسکرب

ہوئے 2 بڑے بیج اور 2 بڑے بیج کو کھل کریم (کوئی سی) میں پیس کر لیں اور اسے چہرے پر لگائیں۔
پھر 2 بڑے بیج کو کھل کریم (کوئی سی) میں پیس کر لیں اور اسے چہرے پر لگائیں۔
پھر 2 بڑے بیج کو کھل کریم (کوئی سی) میں پیس کر لیں اور اسے چہرے پر لگائیں۔





.....انگی چوت سے نیلی پر جاتے.....

بعض دفعہ چٹ سے خون جم جاتا ہے۔ سیاہی مائل نکلا دھبہ پر جاتا ہے۔ اس کے لئے آپ جلد میں تھوڑا سا نمک ملا کر دھوا کر لپ کریں دو دن تک لگاتے جلد کی سیاہی دور ہو جائے گی۔ اسی طرح نمل جلنے پر خالص شہد کا لیسہ خشک کرتا ہے۔ عہد نہ ہو تو خاص پیاز کا رس لگا لیں نمل پانی میں گھول کر لپ کر لیں۔

☆☆☆

.....مساموں کو بند کرنے کے لئے.....

کئی کا آبیائی جی کا آنا گرم پانی میں ملا کر نئی بنا لیجئے اور نکلے ہوئے بڑے بڑے مساموں پر آدھے گھنٹے کے لئے لگا کر چھوڑ دو جتنے پھر خشک سے پانی سے منہ دھو لیں۔ پھر عرق کباب میں بھنکر لی اور ارنے کی سفیدی ملا کر نکلے اور بڑے مساموں پر لگائیں تو وہ سکڑ کر بند ہو جائیں گے۔

☆☆☆

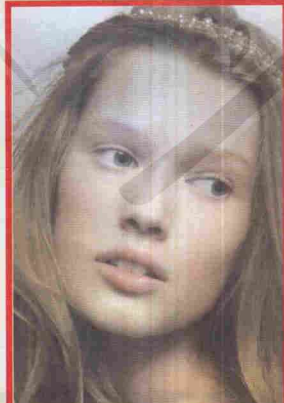
.....بلیک ہیڈز کے لئے.....

پیلے چہرہ گرم پانی سے دھوئے پھر پھوڑو صابن تک چہرے پر دو دو اسٹینچ لیجئے۔ روزانہ یہ عمل کرنے سے بلیک ہیڈز لکھنا بند ہو جائے ہیں۔ ابھی بھی بلیک ہیڈز کے خاتمے کے لئے بہترین عادت ہوتی ہے۔ اس کا طریقہ ہے کہ چار اونس پلے ہوئے دو اونس گیسٹرین صابن اور ایک اونس ملائی تھوڑے سے پانی میں مل کر کنگول بنا لیں اور اسے چہرے پر اڑھے گھنٹے کے لئے لگا کر دھو لیں۔ بلیک ہیڈز کا خاتمہ ہو جائے گا۔

☆☆☆

.....چہرے کے داغ دھبے.....

لیوں میں رنگت صاف کرنے کی خاصیت ہوتی ہے اس کے لیوں کا رس نکال کر روٹی سے چہرے کے داغ دھبوں پر لگا دیں اور جب وہ خشک ہو جائے تو چہرہ دھو لیں۔ چند روز میں ہی چہرہ داغ دھبوں سے صاف



.....سویکری جڑی تار دی کر کے نکلے.....

پائے سے پہلے ان کو نیم گرم پانی میں بھگو دیں پھول کر تازہ ہو جائیں گی سویکری جی کو آپ دینے یا ہڈی میں ڈال سکتی ہیں بھگو نے کی ضرورت نہیں ہے۔ کاجو، شادیم، کرپے وغیرہ بھگو دیں۔ سوکھا ہوا ساگ بھی تھوڑی سی دیر بھگو دیں اور پھر پھٹنے کے لئے رکھیں۔

☆☆☆

.....سیب تازہ کر کے نکلے.....

کی صندوق یا الماری میں بھوسا بچھا کر سیب اس طرح رکھیں کہ وہ ایک دوسرے سے جھکرو ہیں۔ سیب خراب نہیں ہوں گے۔

☆☆☆

.....جیلون کر تازہ کر کے نکلے.....

لیوں کا عرق اگر کھیلوں پر چھڑک دیا جائے تو وہ خراب نہیں ہوتے ہیں۔ کیلون کا پتھا لکڑا یا پائے تو کافی دن تک کیلے کھنڈھا رکھتے ہیں۔ پیچھے کو خشک نہ ہوں رکھیں نہیں خراب ہوگا۔ زبردست کھنڈھا اور خوفناک رکھنے کیلے غنڈی زمین پر رکھیں۔

☆☆☆

.....استعمال شدہ گی یا نمل صاف کر کے نکلے.....

استعمال شدہ گی طبعہ دیا جائے نہیں۔ اوپر سے تھوڑا لیں۔ نمل ہو تو وہ بھی اوپر اور سے نکالیں کہ میں کوئی پرانی کھلی ہوئی اس میں بھان لیں۔ گی کا پانی فرج میں رکھ کر اوپر کی کوئی ہوئی جھٹک کر لیں۔ دیکھ کہ ساں کا بھی بھی آپ کھنڈھا کر سکتی ہیں۔ ساتھ ساتھ گی ڈیپ سے کوکھیں گھڑو اٹھوڑا استعمال کریں۔

☆☆☆

.....گی صاف کر کے نکلے.....

گی کے پتے میں بعض دفعہ گاؤری پڑھتی ہے۔ اس کے لئے بہتر طریقہ یہ ہے کہ پتے کا ٹکڑی میں ایک پاؤ ڈھکی ڈال کر چھالیں۔ جب پتے نمل جائے تو گی کپڑے سے بھان کر بھریں۔ گی میں اصلی گی بھی چھو ہوگی۔ ساں کا ڈاکھڑی بھڑ ہوگا کچھ دھوئیں تو پھر نکھڑا کر سکتی ہیں ہم اصلی گی میں ہی ساں پکاتے ہیں۔

☆☆☆

.....چالون کو کیزوں سے بچانے کے لئے.....

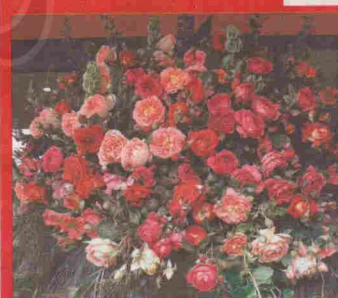
چالون میں پاؤں بوسا مٹا کر نکالیں اور ملدی ملا کر نکھیں۔ چالون جلدی خراب نہیں ہوں گے اور کیزا ابھی نہیں پڑے گا۔

☆☆☆

.....مصالے کے برجان دھونے کے لئے.....

عام طور پر ہم دھونے کی خالی شیشیوں اور چار میں مصالے رکھتے جاتے ہیں گرم پانی میں صابن ڈال کر صابن اور نمک ڈال دیں اور یہ پھیلے اس میں ڈال دیں۔ پانی ڈال کر دھوا ہو جائے تو چرس سے دھو لیں۔ صابن رکھ کر سوکھا لیں۔ اخبار کے کاغذ سے صاف کر کے دوبارہ مصالے بھریں۔ بالکل نئی شیشیاں نظر آئیں گی۔

☆☆☆





دودھ پینے کے بعد چائے ترش چرب پانی نہ لکھیں۔

☆☆☆☆

دانتوں کے درد کیلئے

بعض دفعہ دانت میں سوراخ ہوتا ہے یا کچھ بڑھ جاتا ہے۔ اس کی وجہ سے دانتوں میں اور سر میں تکلیف راتی ہے۔ ایسی صورت میں ایک ماش سوڈا ایک چمچا تک پانی کے حساب سے ایک برص خشکے کے گلاس میں گھسیں اور خوب غرار سے کریں آرام آجائے گا۔

☆☆☆☆

دانت آسانی سے ہلنے کیلئے

سہا کر بھون کر چھد میں ملا کر رکھیں۔ یہ شہد خج شام سوکھوں پر ملتے سے دانت آسانی سے نکل آتے ہیں۔ چونکہ تکلیف میں ہوتی ہے تو کچھ نہیں ہوتا چاہئے انہیں کسر آئل دیتے رہیں یا نہ کہ بے سخت مندر ہیں۔ سحر باریک چھیں لیں۔ اس میں تھوڑا سا نمک اور شہد ملا کر سوکھوں پر ملیں۔ سحر کے بیج لے کر اس کا بار پاتا کر پیچے کے گیسے میں ڈالیں یا نہ اور سخت کی تار علیحدہ علیحدہ لے کر کی تار سے بند لادیں۔ پھر اسے رسی پکڑ سے می کر گیسے میں ڈالیں دانت آسانی سے نکل آئیں گے۔

☆☆☆☆

بچوں کی بڑبڑ کیلئے

تھوڑی سی بڑبڑ اور تھوڑا سا پودینہ لے کر ایک گلاس پانی میں جوش دے کر رکھ لیں۔ بچوں کو تھوڑا تھوڑا لیا کریں۔ اس سے بڑبڑیں دور ہوگی دودھ ختم ہوگا اور بچے سخت مندر ہیں گے۔

☆☆☆☆

سارو لے بچن کا امی

بسی جلدی ایک حصہ۔ آنا یا میدہ ایک حصہ بھی ایک حصہ ملا کر ذرا سا پانی ڈالیں۔ اور پیچے کے جسم پر لکھنا سوخت آجائیں ایک تختہ بھر سے کھنڈا دیں بچوں کا رنگ بد ہو جائے گا۔ ہر روز تازہ آٹا لے کر جلدی بھی ملا کر استعمال کریں۔

☆☆☆☆

رنگی کھانے کیلئے

پودینہ کا پانی بھریں ہے۔ تھوڑا سا خشک یا بڑ پودینہ لے کر ایک گلاس پانی میں ابل لیں اور دبا تھادی سے پکھن۔

☆☆☆☆

جھکی سے آواز بیٹھے

تو بڑی بڑبڑیں کا یہ ٹوکنڈہ آڑنا ہے۔ سات اہام کی کریاں اور سات کالی مرچ لے کر تھوڑے سے پانی میں چٹائی کی طرح چھیں لیں۔ ایک چمچ چٹائی ملا میں اور چائے میں آواز درست ہو جائے گی۔

☆☆☆☆

پانے کھانے سے زبان پھٹ جائے

بعض دفعہ زبان میں چھوٹا زرد لہو جاتا ہے۔ اس کی وجہ سے زبان پھٹ جاتی ہے۔ کچھ کھانیاں یا پانیں جاتا ہے تھوڑا سا کھو پرائے کر چائیں۔ منہ خشک ہو جائے گا کھو پے سے منہ کی زبان دور ہوتی ہے۔

☆☆☆☆

سردی سے آواز بیٹھ جائے

ادھک کارو دیان گولیاں، نو لکھار پھری سے سوراخ کریں اور ایک میں نمک بھریں۔ ادھک سے چھوڑے سے سوراخ بند کر لیں۔ تھوڑا سا تھکا ہوا آٹا ادھک کے چادر طرف لگا لے چلے میں دوا دیں آٹا چبے گا تو کال کرنا چھینک دیں ادھک تھوڑی سی لکھار کھائیں اور خشک ہو جائے گی۔

ہو جائے گا۔ کھانے کے پانچ کلو کوش کی بوتلی مونی لے لیں اور اس میں چند قطرے مرکب ملا کر پانی میں آٹا دے کھٹے کے لئے چھوڑے پر لگائے کے بعد منہ دھو لیں۔ داغ دھبے دور ہو جائیں گے۔

☆☆☆☆

دھبے سے رنگت کی خرابی

تیز دھبے ہو یا ہلکی اگر اس میں زیادہ دیر رہا ہے تو چھوڑو، ہاتھ دھو کر رنگت میں کراہا ہو جائی ہے۔ اس سے ہٹاؤ کے لئے یہ طریقہ اپنائیں۔ ایک کلو کوش یا پھر اسے لے کر اسے چھیل کے پھیر کر کوش اور جوس لکھیں میں چائے کا نصف گلیسر لیں اور اتنا ہی عرق کا پب ملا کر آمیزہ بنالیں اس آمیزہ سے دھبے سے علی یا ساروئی رنگت پر لگا لیں۔ آدے کھٹے کے لئے اور منہ دھو اس میں سے چھوڑے کی رنگت گھرتی ہے اور سیاہ داغ دھبے جی دور ہوتے ہیں تو لکھنا اس آمیزہ سے میں پیچ کی خاصیت بھی ہوتی ہے۔

☆☆☆☆

پانی کیلئے خوبصورت چہرہ

اگر کسی خاص پانی کے لئے اپنا چہرہ کھل اور چھن سے ہر ادھکنا چاقی ہیں اور آپ کے پاس ٹائم بھی ہے تو اس پانی میں پھل کچھ کے جو کہ دور دروزہ ہے۔ پھلے ان تو اپنے منہ کو دھونے کے بعد بھاپ، پیچھے ہٹا سے نرم ہونے سے چھینچا کر خشک کر پھر اس پر ایک چمچدار کا رس ملنے اور اس منہ کے لئے چھوڑ دیتے۔ جب وہ سوکھ جائے گا اس پر دھو لیں۔ لگائے اور سوکھنے کیلئے اس منہ کے لئے چھوڑ دیتے۔ اس کے بعد چہرے پر تازہ پانی لگا کر دے اور پھول سے لے کر نہ صاف کچھے تا کہ شیل کی چھل خوب نکل سکیں۔ اب خشک سے پانی سے منہ دھو لیں۔ دوسرے دن منہ دھو کر چہرے پر کافر لیں۔ پھر پانی کی بھاپ دینے پھر چہرے پر گرم چھوٹی چھت پڑھا دیں آدھا کھٹے کے لئے اس چہرہ پر پانی سے لگوائی کریں پھر خشک سے پانی سے منہ دھو لیں۔ اس سے آپ کی جلد ایک دم صاف ملائم اور چمکدار ہو جائے گی جس پر میک اپ چہرہ چمکدار کرے گا۔

☆☆☆☆

آکھ میں کوئی کیرا پڑ جائے

آکھ کو باکھ میں۔ پانی سے پیلا پھر لیں۔ سر جھکا کر آکھ کو کھل کر پانی میں ڈوبیں۔ کیرا اکل جائے گا۔ آکھ کھٹے سے نقصان ہوتا ہے۔ آکھ کو کھل لیں۔ آکھ میں بعض دفعہ تیز کھربا جائے اور کوئی چیز پانی نہ ہو تو اسے لے ڈھولیں۔ کیرا دھو لیں۔ آکھ سے ریت نکل جائے گی۔ گلاب کا سارو عرق آکھ میں ڈالنے سے سوکھ لیں ہوتی پانی سے آکھ کے چھپنے بار بار آنکھوں پر ماریں۔

☆☆☆☆

چیز کر کھانے سے

گرم گرم دیاں انھی کتی ہیں مگر جب اس میں احتیاج ضروری ہے آپ بہت گرم کھانا کھائیں گے پیاس زیادہ بھی ہو یہ مشاہدہ میں آیا ہے جو لوگ ہمیشہ گرم کھانا کھاتے ہیں ان کے حصہ میں حوش اور دم ہوتا ہے جو اس لئے گرم کھانے سے احتراز کرنا چاہئے۔ کھانا تھوڑا گرم ہو کر کھائیں کہ منہ جل جائے چھوٹی سی بات پر شل کر کہ بہت سی بیماریاں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

☆☆☆☆

کھانا تھوڑی سی خمر کر دیکھئے

زور دیاں نہیں۔ کھانے کے بعد تھوڑا سا کھانے سے احتراز رہتا ہے۔ قرض میں رہتا کر لکی چیز سے جو خوش مزاجت تھیں جس عام و احتیاج ہیں قرض سے پیادہ پیا ہوتی ہیں۔ بے پیچھے سے مٹی بڑی بھل غذا میں شامل ہیں۔ رات کا کھانا کھانے سے سخت پیچھے لگیں۔ اگر آپ دودھ کے شہد میں ہیں تو کھانا کھائیں اور بے پیچھے سے مٹی بڑی بھل غذا

☆☆☆☆

ROMEX[®] APPLIANCES AND PARTS

EBH بیوٹی سیکرٹس



EBH آپ کے لیے لائسنس اور آرام کا حسین امتزاج۔ EBH کے جدید Flat glam جس سے آپ کا پاؤں اڑھ جی سے اٹھیں تک نرم و ملائم اور آمادہ کشی میں رہے جس سے آپ کی داک رہے آمادہ مختلف اسٹائلس کی زبان میں موجود یہ EBH کے جوتوں آپ کے پاؤں کو نہ صرف خوبصورت بنائیں گی بلکہ آرام بھی مہیا کریں گی۔ آخری جوتے ہیں۔

اپ کے بیٹے کی ناک کی جلد کی حفاظت کرنے کیلئے 'Johnson' پیش کرتا ہے "بے بی ہاتھ" جو آپ کے بیٹے کی ناک کی جلد کو نرمی کے ساتھ صرف صاف کرتا ہے۔ گہرا سے عام اور خوشبودار بھی ہے۔

'Johnson' بے بی ہاتھ پرائیوٹس میں بھی آپ کو آس کر سکتے ہیں۔

- پیچیدہ بات:** اڑو کے دکان اور خاصیت سے بھرپور ہے لیکن باتھ کے بیچ کی جلد کی حفاظت سے بھرپور ہے۔ اڑو کے دکان اور خاصیت سے بھرپور ہے لیکن باتھ کے بیچ کی جلد کی حفاظت سے بھرپور ہے۔
- ملک باتھ:** اس میں شامل ہے "لومولیزر فزاسول" اور ساتھ ہی ملک پروڈیسن اس کا ڈبل فزاسول ملکہ جلد کی حفاظت سے بھرپور ہے۔
- پیچیدہ باتھ:** اس میں صرف "لومولیزر فزاسول" شامل ہے۔ ساتھ ہی باتھ کے بیچ کی جلد کی حفاظت سے بھرپور ہے۔
- سب سے آپ کا بیچا اڑو کے دکان اور خاصیت سے بھرپور ہے۔ ساتھ ہی آپ کے بیچ کی جلد کی حفاظت سے بھرپور ہے۔

Four bottles of Johnson's Baby Wash are shown side-by-side. From left to right: 'Baby' (purple cap), 'Toddler' (pink cap), 'Preschool' (orange cap), and 'Teen' (blue cap). Each bottle has a label with the brand name and a small illustration of a child. The bottles are made of translucent plastic and have a rounded shape.



ڈاکو، جو کہ چمکھارے پاس ہے کال کر میرے حوالے کر دو۔
راؤنڈر، میرے پاس تو بجلی کا بل ہے، برقیوں کو راؤنڈر

☆ ☆ ☆

استاد سب سے کہا تھا جانتا۔

شاگرد جی رہا!

استاد: (جھلکار کیا یہ کہا لفظ ہے؟

شاگرد! ہاں جب اسے جتنا جی چاہے بھیج کر لیا کرتے ہیں۔

☆ ☆ ☆

مریض (نرس سے): فیئڈا! والی کواں! ڈاکٹر نے ابھی تک نہیں بھیجیں؟

نرس: دوڑا کرتے ہیں۔

مریض: تو کچھ جلد نکالو، میں کوئلوں کے انتظار میں زیادہ دیر تک نہیں جا سکتا۔

☆ ☆ ☆

ایک اور گھر کے رات کے وقت اغویری کی سڑک پر کچرے جوالہ دار سے

پوچھا: "یہاں پھیلے ہیں کوئی خیر تو نہیں؟"

جوالہ دار نے جواب دیا: "اگر خیر ہو جاتا تو میں یہاں نہ ہوتا۔"

☆ ☆ ☆

ایک شخص پرانے کو قہقہہ دوڑانا سے صاف کر رہا تھا۔ جب وہ پوچھی تو اس

نے بتایا: "وہ شاید باپ سے دے رہے ہیں مگر ماما اور جتانے نے اپنے بچے کو روک دیا۔"

سے خیر ہے۔"

اسرا مل کردہ: (عجلا کر، مرن، پشاور)

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

دھنک رنگ باورچی خانہ

استاد: "اچھا وہ کیا؟"

اسے: "میں نے دھنک کر ایک بوڑھے شخص سے روڈ پارکس ہو رہا تھا۔ میں اس کے پیچھے گاڑ دیا۔ کچھ دیر کے نتیجے میں اس نے تیزی سے روڈ پارک کیا۔"

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

امام غزالی نے فرمایا: "اسے انسانوں کی مگر کوئی بادشاہت پرانے گھر لے گا اور وہ اس کو فتح کر دے گا۔ وہ اس کے پیچھے اس کے لئے تیار ہو کر رہے گا۔ اگر کوئی دین کو دے گا اسے صاف سترا کرے گا، تاکہ بادشاہت پرانے گھر کوئی ہو کر جائے۔ تو اسے انسانوں اسوچہ جو بادشاہ کا بادشاہ ہے جس کے سامنے ہر گناہ داروں نے توم اسے دل کو صاف سترا کیوں نہیں دیکھتے جو انسانوں اپنے دل میں سے بری فصلیں مٹی میں بندھیں، تعجب نہ ہو اور خدا کی نافرمانی کو کمال کر رہا ہر جیکھ دو اس میں حبت کا کاج ڈالو تاکہ تھارے دل میں اس کی برکت پڑے۔"

اسرا مل کردہ: استاد زکریا

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆



ازدواجی زندگی بسر کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ یہاں تک کہ دونوں کے علیحدگی کا تصور بھی سو مان روح ہو جاتا ہے۔

☆ برج حوت اور برج عقرب

مذہبِ عقرب اور بدعتِ حوت سے تعلق رکھنے والے مرد اور عورت کی اگر آپس میں شادی ہو جائے تو یہ بات، حدِ ازواج میں بدعتِ نہایت ہوتا ہے۔ دونوں کو چھوڑ کر ایک ہی عنصر سے تعلق رکھنے والے ان کے درمیان فیانی زیادہ موافقت پائی جاتی ہے۔ دونوں کی بہتری کی عادات ایک جیسی ہوتی ہیں۔ یہ ایک دوسرے کو باخبر اعزاز میں سمجھ سکتے ہیں۔ لیکن جب کہ کر خوالا اور خوالہ اور ذوالی زندگی بسر کرتے ہیں۔

☆ برج حوت اور برج قوس

توس اور برجن حوت کے حامل برقیٹین کی اگرہیں میں ملاوی ہو جائے تو یہ بہت زیادہ خوش نہیں رہ سکتے ہیں کیونکہ ان کی لمبیٹوں میں کافی تعداد میں خوراک کی کمی ہوتی ہے۔ برجن حوت کا حامل برقیٹین مزاج ہوتا ہے۔ اس میں متحمل مزاجی کا بھی کچھ نمونہ نہیں ہوتی۔ دوری برسی عزادے ہوئی ہے کہ اس کی پسند و ناپسند کے ساتھ ساتھ بدلتی رہتی ہے۔ اس عادت کی وجہ سے بعض اوقات اسے خریدنے کے بعد غمگینی سے اور باز ہو جاتا ہے۔ جبکہ دوسری طرف برجن توس اور الفرائق کے لوٹ اور اصول پسند ہوتا ہے۔ اس قسم کی متضاد عادات کی وجہ سے ان کے مینجمنٹ لرائی جھگڑا کرتا رہتا ہے اور یہ اتفاق دھمت ہے کہ جیسے جیسے وہ بڑھتا رہتا ہے۔

☆ برج حوت اور برج جدی

میں جی رہی اور برجِ صحت کے حامل مرد اور صحت کی اگر آہ میں شادی ہو جائے تو کیا ہم سوافقت ہوئی ہے۔ یہ دونوں اچھی صفات اور خصوصیات کی بنا پر خوبصورت اور برسرِ استراحت زندگی بسر کرتے ہیں تاہم ان دونوں میں کچھ فرق تھا۔ وہ حالات کی ہوتی ہے۔ جو ان کے مابین بحث و مکرار کا باعث بن گئی ہیں اور یہ فرق دراصل ان بات، تھکے ہوئے جسمانی استقامت کا ہے۔ لیکن یہ کوئی بڑی عیوب نہیں جو باقاعدگی زندگی ان کی میں شمل ہو جائی ہے۔ ان دونوں کو جو افراد کی خدمت اور بہتر خوش ترستی ہوئی ہے۔ ان کی وجہ سے ان کے وقت میں صحت اور عمر بڑھائی ہوئی ہے اور دیکھ کر صحت کے لیے جو عرق پور اور تھکاوٹ اور کمزوری کے لیے جو عرق پور ہے۔

☆ برج حوت اور برج دلو

دلو اور برج حوت سے تعلق رکھنے والے فریقین کا اشتداد اور اجنبی سے مسلک ہو جانے کی کوئی خوشگوار راہداری بندھن نہ ہوگا۔ لیکن ان دونوں میں باہل بھی موافقت اور ایک جہت نہیں ہوتی۔ دونوں ہی حراج کے اعتبار سے ایک دوسرے کی ضد ہوتے ہیں اور درود خواتین اہل اصول کے طبقے میں بہتر سے بہتر ہے۔ معمولی بات ان میں شکتی دھماکار اور غوغا ہوجاتی ہے۔ اور جب انڈیا آکر پہنچے تو اس اعتبار رکھ کر جاتی ہے۔

دروازہ زندگی کی جھلک دیکھنا چاہتے رہتے ہیں کہ وہ کبست زیادہ قربانیاں دینا پڑتی ہیں جو کہ ان کی خدمت کے خلاف ہے۔

☆ برج حوت اور برج حوت

کبریا حجت سے نقل رکھے اور سدا و جود کرتی آج بھی من شادی ہو گئے تھے جبکہ سید اور امبارک ازاد بھی بیٹن ہوئے تھے۔ دونوں فریق کی ہی سب سے اوپر سارے سے نقل رکھنے کی وجہ سے مزاح جو بھی ہے۔ یہی سب سے زیادہ مشہور اور مشترک کوئی ہے جس کی طور پر یہ سب سے زیادہ یاد ہو آج بھی ہوتی ہے۔ دیکھ آپس کی خوبیوں، خامیوں اور کمزوریوں سے بھی غریب دافعتی ہوئے ہیں۔

سید برحق سے نقل کر کے اپنے دماغ اور فکری دوسری نسل کے مالک ہوئے ہیں اور ان پر عمل کرنا شروع ہوئے ہیں اور جس سے بعض اوقات ان کے خیال میں جو کچھ غلط نہیں کیا جیسا کہ وہ چاہتی ہیں۔ لیکن یہ ان کی ازاد و زندگی پر نقصان اور اڑکھائیں ہوتی ہیں۔ اور یہ سب سے اوپر ازاد و زندگی پر

☆☆☆

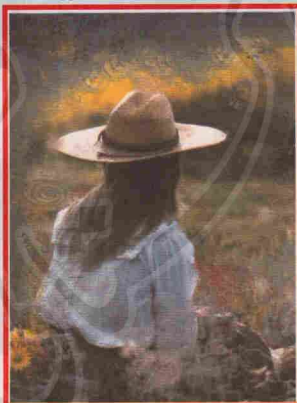
سُتارے کیا کہتے ہیں

برق والو کے دوسرے ریزروں کے ساتھ لازوال بنی تعلقات پر اہم نصیحتات

برج حوت (Pisces)

19 فروری تا 20 مارچ

(تاکمیل: خوشی، شادی، مسرت، نشاط، شادمانی)



یہ پہلوئے قدم والے کول چہرے کے افراد ہوتے ہیں۔ ان کا پتہ تمہارا
 باجر ۱۶۸۱ ہوتا ہے۔ ان کا رنگ پیلا اور بال ہمیشہ بے ترتیب ہوتے ہیں۔ ان
 کی آنکھیں نمایاں اور مسکراہٹ پیاری جوتی ہے۔ ان کے ہاتھ ہر وقت
 مسطح کر رہے ہوتے ہیں۔ گفتگو کے دوران ان کا کھنکھارہ جاری رہتا ہے۔

$\mu_{2, \text{cal}} = 27.4 \text{ } ^\circ\text{C}$ ☆

جس محل اور برج حوت کے حامل فریقین کے سزا جو کا اگر مرد و زن کیا جائے تو معلوم ہوگا کہ برج محل آتش کا برج ہوتا ہے۔ جبکہ برج حوت آبی مزاج ہے۔ دونوں برجوں کا آپس میں کوئی تعلق نہیں بنتا۔ اگر ان دونوں برجوں سے تعلق رکھنے والوں کی آپس میں عداوت ہو جائے گی۔ تو ان میں بھی بھی خوشگوار تعلقات نہ رہیں گے۔ دونوں میں اکثر یہ جھڑپیں ختم نہ ہوں گی۔

☆ برج حوت اور برج ثور

برج غرور ہر برج حوت سے تعلق رکھنے والے میاں بیوی میں بہت مطابقت
وہمات پائی جاتی ہے۔ ان کی شادی بعد از مبارک ہوتی ہے۔ دونوں
فرق آپس میں ہے بعد از وفات سے رہتے ہیں۔ ہمیشہ خوش و خرم رہتے
ہیں۔ برج حوت کا عامل خلیات کار اور کدو پر طبیعت کا نامک ہوتا
ہے۔ ان دونوں کے مابین کبھی لڑائی جھگڑا ہوتا ہے۔ تو اس کی شروعات
برج حوت کی طرف سے ہوتی ہے۔ اولاد کی وجہ سے ان کے رزق میں
برکت اور روزی میں اضافہ ہوتا ہے۔ مجموعی طور پر یہ دونوں ایک خوشگوار اور

برج صحت اور برج جوزا

برج جوز اور برج حوت سے تعلق رکھنے والے میاں بیوی شروع سے خوشگوار ازدواجی زندگی گزارتے ہیں۔ یہ دونوں ایک دوسرے پر بہت مہربان ہوتے ہیں۔ ان کے مابین غلط فہم اور سیار حوت کا رشتہ کافی طاقت ہوتا ہے۔